

de ^{jaar}wissel^{ing}

Atletiekvereniging Haarlem

opgericht 8 oktober 1920



Weer een jaar achter de rug



nummer 6, december 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^D2DAY

Jacobijnestraat 54-56

Haarlem

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



Redactioneel

Er is weer een jaar achter de rug. Wat gaat de tijd snel; in een vloek en een zucht zie je pupillen junioren worden. En junioren uitgroeien tot senioren. De foto op de voorkant is pas ruim drie jaar oud, en kijk deze jongelui nu eens.

De jaarwisseling is bij uitstek het moment om terug te kijken naar het afgelopen jaar. Vandaar traditioneel de ranglijsten van alle prestaties van 2013. Met Rob de Wit kijken we trouwens ook langer terug, en wel naar 15 jaar trainerschap. Rob heeft letterlijk pupillen tot Nederlands kampioen zien uitgroeien.

Maar we kijken natuurlijk ook vooruit. Met het bestuur. Op 12 januari, tijdens de nieuwjaarsreceptie – waar alle atleten en ouders voor worden uitgenodigd. En met Niels Weller. Niels kijkt in zijn opnieuw opgepakte column maar liefst vooruit naar 2035. Hoe ziet de atletiek er dan uit?

Verder bevat dit nummer natuurlijk uitslagen van wedstrijden. Dit keer alleen van de langeafstandsgroep en IZGS.

Ten slotte graag uw aandacht voor een nieuwe serie artikelen over sportgeneeskunde. Oud clubarts Frist Knuveler laat daar zijn licht over schijnen.

De redactie wenst u veel leesplezier en een fijne jaarwisseling. Maak er wat van in 2014. De tijd gaat al snel genoeg.

Afscheidsinterview met Rob de Wit, pag. 3

Wedstrijdkalender

Phanos Boscross

5 januari, Amstelveen

Beeckestijn Cross

26 januari, Velsen-Zuid

Zaanland Cross

16 februari, Zaandam

Parkloop

9 maart, Heiloo

Nieuwjaarsreceptie

U wordt van harte uitgenodigd voor een toast op het nieuwe jaar op zondag 12 januari, na de training.

In dit nummer

Nieuws van het bestuur	pag. 2
De Wissel-lijst (16)	3
Atletiek en sportgeneeskunde	5
Ranglijsten 2013	6
Van het langeafstandfront	12
Wellers - Nietes	15
Service	16

Zondag	22 december	Wel training
Dinsdag	24 december	Geen training
Woensdag	25 december	Geen training
Donderdag	26 december	Geen training
Zondag	29 december	Geen training
Dinsdag	31 december	Geen training
Woensdag	1 januari	Geen training
Donderdag	2 januari	Geen training
Zondag	5 januari	Wel training



John

NIEUWS VAN HET BESTUUR

John Komen

Storm, hagel, natte sneeuw: Het winterseizoen is inmiddels volop ingezet. Dat betekent dat we in deze Wissel weer een goed flink aantal verslagen hebben van de lange-afstandlopers en crosswedstrijden. Ook staan er de nodige indoor-wedstrijden op het programma. We wensen alle deelnemende atleten daarbij veel succes.

Zoals gebruikelijk kunnen we op deze plaats een uitmuntende prestatie en nieuw clubrecord melden van Tom Wiggers: een vijfde stek (2e Nederlander) bij de Zevenheuvelenloop op 17 november met een ruime verbetering van het clubrecord op de 15 km. Proficiat Tom!

De eerste cross voor junioren en pupillen werd gehouden op 9 november in Uithoorn, en leverde een heel fraaie overwinning op bij de jongens junioren D2 voor Bas van Walsteijn. Prima prestatie! Ook de andere junioren en pupillen presteerden goed. Het zou mooi zijn als we bij de volgende cross nog meer AV Haarlemmers mogen aanmoedigen. Deze wordt gehouden op zaterdag 11 januari bij Suomi in Santpoort, dus dat is dichtbij.

Voor het invallen van de winter is de CV installatie in het krachtcentrum, na de nodige aanpassingen in verband met de face-lift, weer operationeel en wordt er goed gebruik gemaakt van de faciliteiten. De verdere plannen voor het krachtcentrum zullen in 2014 gestaag worden uitgevoerd. We rekenen op de inzet van voldoende vrijwilligers hierbij. Ook zal dan meer bekend worden over SRO's plannen voor renovatie van de accommodatie – kleedkamers, baan en kantine. Een nieuwe tribune wordt gebouwd vanaf de 4e week van januari 2014 en de baan zal een recoat krijgen in juli en augustus. Over de bouw van de kleedkamers en kantine zijn nog besprekingen gaande.

Voorts is het bestuur doorggegaan met het zoeken en aantrekken van nieuwe trainers. Helaas bleek dat Thomas Wouterse zijn werkzaamheden als juniorentrainer niet kon combineren met zijn baan. We blijven op zoek naar een trainer voor de CD jeugd, en hopen binnenkort een nieuwe kracht te kunnen presenteren. Inmiddels is het wel gelukt om een vervangster, Ludwien Potveer, te vinden voor de recreantentrainer, Hans Adelaar, die binnenkort wil stoppen. Hans, heel hartelijk dank voor je prima trainingen!

Inmiddels is er ook een begin gemaakt met speciale werptrainingen op de woensdagavond, voor een gecombineerde groep junioren van AV Haarlem en KAV Holland. Niel Hoogewerf, de werptrainer, pakt dit zeer energiek aan. Tezamen met de polstokhoogtrainingen van Arno van Vugt hopen we zo het aanbod van technische trainingen te verstevigen.

Tijdens de volgende ledenvergadering (begin 2014) hoopt het bestuur ook een nieuw kandidaat-bestuurslid te presenteren. Emiel Out, vader van pupil Jeroen Out, heeft aangegeven het bestuur te willen versterken. Tanja Out, moeder van Jeroen, is inmiddels een versterking voor de jeugdcommissie. Saskia Frederiks, moeder van Floor, gaat haar krachten wijden aan het versterken van de communicatie kanalen zoals website en clubblad.

Ten slotte: Op **zondag 12 januari 2014** willen we alle leden, ouders en AV Haarlem sympathisanten uitnodigen voor de traditionele **Nieuwjaarsreceptie**. Deze wordt gehouden na afloop van de training in de kantine.



NA 15 JAAR VOORLOPIG EEN PUNT ACHTER TRAINERSCHAP ROB DE WIT

Leo van der Veer

Rob de Wit en zijn vrouw Ellen hebben onlangs hun eerste kind gekregen, een zoon: Fabian. Ellen, werkzaam in Amsterdam bij een instelling waar o.a. angstige en dwangmatige jongeren worden behandeld, is nu nog thuis en zorgt zodoende fulltime voor Fabian. Maar als zij weer aan het werk is, dan zal de zorg worden verdeeld. Rob en Ellen zullen, door minder te gaan werken, beiden één dag voor hun rekening nemen, en verder wordt de zorg verdeeld over opvang, oppas en familie. Gevraagd naar zijn ervaring als jonge vader antwoordt Rob: *“het krijgen van een kind is een bijzondere en ingrijpende gebeurtenis. Je staat direct anders in het leven en voelt een grote verantwoordelijkheid. Gelukkig gaat alles goed met Ellen en Fabian”*.

Rob stamt uit een sportfamilie. Behalve zijn vader, die de biljartsport bedrijft, heeft de rest van de familie een sterke band met atletiek. Moeder Baltien trainde tot voor kort de recreanten, maar zet zich nu op een andere wijze voor AV Haarlem in. Zus Baltine en broer Bas waren beiden lid van onze vereniging en zijn nog steeds actief in de sporthoek. Zus Baltine deed de Academie Lichamelijke Opvoeding (ALO) en is nu docent lichamelijke opvoeding. Broer Bas, volgde de opleiding Sportmanagement, werkt bij Sportsupport, en was nauw betrokken bij de ontwikkeling en realisatie van het concept voor de Letterenloop. Een uitermate sportief gezelschap dus.

Rob, geboren in 1981, is in 1992 als Pupil A met atletiek begonnen. *“Atletiek is bij mij geen bewuste keuze geweest. Ik ben het gaan proberen en nooit meer*

weggegaan. Ik heb in de loop der jaren zelf diverse trainers gehad: Misja Steen, Martijn Spruijt, Baltien de Wit, Rob Schlüter, Ruud Wielart, Oscar Soethout, en eenmalig Ineke Bonsen. Ik kon op veel onderdelen meedoen waarbij de resultaten op een puntenniveau tussen de 500 en 600 zaten. Ik heb mij de laatste jaren toegelegd op de midden-langeafstand en op de 5 en 10 km.”

Na de middelbare school ontdekte Rob dat zijn hart toch bij de ALO lag, en is sinds 2007 als docent lichamelijke opvoeding verbonden aan de Daaf Gelukschool. Op deze school wordt ‘onderwijs op maat’ aangeboden aan leerlingen die meer aandacht, begeleiding en hulp nodig hebben. De lessen worden in klassen van maximaal vijftien leerlingen gegeven. *“Het bevalt me daar nog steeds uitstekend. Er wordt heel gericht op individueel niveau gewerkt om deze kinderen vooruit te helpen. Om hen, met haalbare doelen, meer zelfvertrouwen te geven en beter te laten functioneren in groepsverband. Dat geldt ook voor het gymnastiekonderwijs. En de ervaring die ik hier op doe, kwam ook goed van pas bij mijn werk als trainer.*

Omgekeerd lag het geven van trainingen aan de basis van mijn keuze voor het speciaal onderwijs. Ik trainde Martin, een jongen met beperkingen en een geweldige motivatie. Het trainen van Martin dwong mij om anders na te denken over het geven van trainingen. Het ging bij hem niet om het doel maar om het middel, de sportbeoefening. Door Martin werd mijn interesse gewekt voor het speciaal onderwijs”.

Eind jaren negentig begon Rob, als junior B, al voorzichtig als trainer bij AV Haarlem - *“dan viel ik in als Erik Rollenberg verhinderd was”* - en is tot aan de start van dit winterseizoen als trainer gebleven. Zo’n vijftien jaar dus als trainer actief! Alle jeugdgroepen en incidenteel de senioren groep had hij onder zijn hoede. Daarnaast verzorgde hij de werptraining en krachttraining voor junioren. *“Als trainer geeft het een kick om vooruitgang te zien, om prestaties op een hoger niveau te helpen brengen en om de jongens en meisjes zelf van hun prestaties te zien genieten.”*

Rob laat nog wel een “erfstuk” na: de ca. 5 jaar geleden onder zijn leiding opgestelde trainingsreader voor de pupillen en junioren D, C en B. Rob: *“in dat werkstuk is een aantal ideeën en elementen op een gestructureerde wijze en methodisch onderbouwd vastgelegd. Dat biedt veel meer houvast, want het gaat niet alleen om de oefenstof, maar ook om hantering van het groepsproces bij het geven van de trainingen. Met deze trainingsreader kunnen de jeugdtrainers zich veel beter voorbereiden en zich tijdens de training concentreren op de instructie en de omgang met de groep. Het is een naslagwerk dat alleen goed werkt als het in de praktijk wordt toegepast, geëvalueerd en zo nodig bijgesteld. Op die manier is het een nuttig hulpmiddel, vooral voor jeugdtrainers zonder sportgerichte opleiding, zoals ALO of CIOS.*

“Behoud van een enthousiaste trainersgroep die met veel atletiekennis zorgt voor een goede sfeer en voor motivatie binnen de groep, dat is toch wel het belangrijkste. Dat met name de pupillen op een leuke manier met de verschillende onderdelen van de atletiek

kennis kunnen maken zodat ze later, als junior, bewust en enthousiast hun eventuele specialisatie kunnen kiezen”.



Rob tijdens de Grachtenloop 2013. Foto: René Ruis

Het kostte Rob wel enige moeite om het training geven af te zeggen. Maar op dit moment zou hij echt niet weten hoe hij het vaderschap en trainerschap had moeten combineren. *“Het is dus voor dit moment wel even goed zo. Tegenwoordig train ik door de weeks, voornamelijk in de ochtenduren. Maar in de toekomst zou ik graag nog iets doen binnen de vereniging. Zelf trainen op de baan; deelnemen aan (competitie)wedstrijden; bijdragen aan de optimalisatie van de trainingsmethodiek; training geven – allemaal aantrekkelijke zaken, maar nu even niet. Eerst moet ik wat meer regelaar creëren in trainen en privé”.*

Gevraagd of hij nog wensen voor de vereniging heeft, antwoordt hij: *“Ik hoop dat het hardwerkende deel van de vereniging wat ruimer in z’n vrijwilligers komt te zitten. Het werk komt nu toch nog te veel op een betrekkelijk kleine kern aan”.*

Een wens die getuigt van clubliefde en inzicht in wat er bij het ‘runnen’ van een vereniging komt kijken. Laten we hopen dat Rob weer spoedig de weg naar de baan weet te vinden en daar gaat werken aan zijn zilveren jubileum als trainer. Maar ook als het hier onverhoopt niet van zou komen, dan heeft Rob met zijn langdurige, enthousiaste en deskundige inzet als trainer een zeer waardevolle bijdrage geleverd aan het functioneren van onze vereniging. Daarvoor past hem zeer veel dank!

ATLETIEK EN SPORTGENEESKUNDE (1)

Belasting en belastbaarheid bij atleten in de groei

Huisarts Frits Knuvelder, die sinds kort met pensioen is, heeft jarenlang als clubarts onze vereniging gediend. Hij is voor deze inzet begin 2013 op de algemene ledenvergadering tot *lid van verdienste* benoemd. Frits is nog steeds geïnteresseerd in de sportgeneeskunde en toonde zich bereid over dat onderwerp een serie artikelen te gaan verzorgen. In dit nummer start deze serie met een algemene inleiding op het thema *fysieke problemen bij atleten in de groei*.

Frits Knuvelder

“Het trainen van kinderen en tieners vereist een goede begeleiding. De verhouding belasting en belastbaarheid is anders dan bij volwassenen, omdat jonge mensen in de groei kwetsbaarder zijn. Het onderkennen van vroege signalen, die wijzen op overbelasting, is noodzakelijk. Het is daarbij belangrijk om over goede (para) medische zorg te beschikken”.

Aldus sprak sportarts Mirjam Steunebrink op een onlangs gehouden symposium, en ik sluit me daar graag bij aan. Zij benadrukte, dat sporten op jeugdige leeftijd erg belangrijk is, omdat een kind lichamelijke vaardigheden, zoals kracht, uithoudingsvermogen, doorzettingsvermogen, lenigheid en techniek ontwikkelt, maar ook: omgaan met anderen, discipline, winnen en verliezen.

Hoewel het niet echt een teamsport is, is atletiek toch een goede sport om al deze aspecten te ontwikkelen. Het moet door jongeren breed beoefend worden, zodat het lichaam een algemene alzijdige belasting krijgt, zonder dat bepaalde spiergroepen overbelast raken.

Puberteit

In de puberteit neemt de spiermassa toe en groeien meisjes ongeveer 9 cm per jaar en jongens gemiddeld 13 cm. Er ontstaat dan een verhoogd blessure-risico is vanwege:

- de lengtegroei van de botten
- het feit dat de lengtegroei van de pezen en spieren iets achter loopt ten opzichte van de botgroei, waardoor er tijdelijk een afname van de lenigheid plaatsvindt
- groeischijven, die extra kwetsbaar zijn
- de mogelijkheid dat het coördinatievermogen tijdelijk afneemt
- de mogelijkheid dat de behoefte aan presteren leidt tot meer trainen

Bewaak het evenwicht

Het is van belang om een goede balans te vinden tussen belasting en belastbaarheid.

Het lichaam geeft zelf aan wat wel en niet kan.

Factoren, die dit evenwicht kunnen verstoren zijn bijvoorbeeld een groeispurt of een groeistoornis, gebrek aan talent, maar ook onvoldoende goede schoenen, of een slechte ondergrond. En niet te vergeten: veeleisende ouders en trainers, die onvoldoende luisteren naar klachten, zoals pijn.



Luister naar de klachten

Klachten bij sportblessures op jonge leeftijd hebben een duidelijke functie: zij geven aan dat er een grens is bereikt wat betreft de belasting. Het is de manier waarop het lichaam aan de rem trekt. Het is belangrijk, dat de atleet zelf en ook zijn/haar trainer en ouders goed naar deze klachten luisteren.

Het is belangrijk om kinderen met een ziekte, zoals bijvoorbeeld astma, eetstoornissen, moeheidsklachten, menstruatiestoornissen, extra te begeleiden.

Spier-, pees- en botblessures zijn te splitsen in acute en chronische blessures, veroorzaakt door plotselinge of langdurige overbelasting. Het is steeds belangrijk, dat de atleet dit meldt aan de trainer en de ouders om de blessure niet ernstiger te laten worden en sneller te laten genezen.

Gespecialiseerde kennis

Na mijn pensionering als huisarts ben ik geen clubarts meer, maar iedereen heeft een huisarts en weet zo nodig de weg te vinden naar een fysiotherapie-praktijk.

Bijvoorbeeld naar het gespecialiseerde adres *Fysiotherapeuten Velderstraat* (zie pagina Service en de advertentie achterin dit clubblad).

Mochten zij jouw probleem niet kunnen oplossen, dan zijn de sportartsen van het Sportmedisch Adviescentrum (SMA) aan de IJsbanaanlaan 4B te Haarlem bereikbaar.

(Tel.: 023-5258080; E-mail: info@smahaarlem.nl;

Internet: www.smahaarlem.nl)

Atleten, die op (sub)topniveau presteren, krijgen op het Sportmedisch Adviescentrum een intensievere begeleiding met periodieke testen om het niveau van getraind-zijn en dus ook de trainbaarheid en het eventuele overtraind-zijn te kunnen vaststellen.

De volgende keer komen enige specifieke groei-gerelateerde blessures aan de beurt.

RANGLIJSTEN 2013 HEREN EN JONGENS JUNIOREN A/B

(....) = beste prestatie in 2012

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

Maximaal 10 prestaties per nummer

100 meter (10,99)

1	Jurgen Wielart	10,91
2	Simon Nijland	11,43
3	Wouter van Gorselen	11,57
4	Gydo van de Pieterman	11,94
5	Niels Ran	12,32
6	Angelo Lolis (B)	12,32
7	Alan van Rossum (A)	12,41
8	Tim Rombout	12,44
9	Marnix van Zadelhoff (A)	12,69
10	Paul Zuiderduin (B)	12,76

200 meter (21,51)

1	Jurgen Wielart	21,48
2	Simon Nijland	22,82
3	Wouter van Gorselen	23,61
4	Pim Pael (C)	24,76
5	Alan van Rossum (A)	25,44
6	Niels Ran	25,98
7	Mark Beelen	26,61
8	Robert Verschuren (A)	27,16

300 meter (34,10)

1	Jurgen Wielart	33,28
2	Simon Nijland	36,20

400 meter (46,65)

1	Jurgen Wielart	45,83
2	Simon Nijland	50,10
3	Gydo van de Pieterman	56,68
4	Jason Komen (C)	59,82
5	Mark Beelen	1.00,87
6	Marnix van Zadelhoff (A)	1.07,27

800 meter (1.55,04)

1	Jurgen Wielart	1.56,29
2	Jeroen Büller	2.00,15
3	Daan Oppenhuis (A)	2.09,17
4	Frank van Es	2.09,84
5	Gijs Eijgenraam (B)	2.24,70
6	Daniel Kraaijkamp (B)	3.03,0

1000 meter (2.32,16)

1	Daan Oppenhuis (A)	2.45,6
2	Simon Nijland	2.50,7
3	Miljo Felter	2.53,2
4	Frank van Es	2.56,1
5	Niels Ran	3.03,9
6	Gydo van de Pieterman	3.10,6
7	Gijs Eijgenraam (B)	3.14,9
8	Robert Verschuren (A)	3.17,0
9	Mark Beelen	3.20,7
10	Sjoerd Lether	3.30,3

1500 meter (3.47,24)

1	Tom Wiggers	3.57,18
2	Daan Oppenhuis (A)	4.22,27
3	Frank van Es	4.25,03
4	Gydo van de Pieterman	5.28,54
5	Paul Zuiderduin (B)	5.32,20
6	Siem Prins (B)	6.21,35
7	Marnix van Zadelhoff (A)	6.50,3

3000 meter (8.04,28)

1	Tom Wiggers	8.08,06
2	Marcel Pool	9.32,86
3	Daan Oppenhuis (A)	9.39,83
4	Vincent Witmond	10.44,44

5000 meter (14.00,22)

1	Tom Wiggers	14.12,07
2	Daan Oppenhuis (A)	16.42,62
3	Miljo Felter	17.01,9
4	Rob de Wit	17.14,03
5	Frank Peeters	19.39,0
6	Sander Overdevest	20.10,9
7	Karel Jan Schoutens	20.18,5
8	Bart Bram Spruit	21.33,4
9	Boudewijn Stapper	22.07,9
10	Jeroen Peeters	24.15,5

100 meter horden 107 cm (16,79)

1	Gydo van de Pieterman	17,54	
2	Gijs Eijgenraam (B)	17,63	91 cm
3	Paul Zuiderduin (B)	18,12	91 cm
4	Niels Ran	19,56	
5	Siem Prins (B)	26,17	91 cm
6	Marnix van Zadelhoff (A)	22,98	99 cm
7	Wensley Dijon	28,50	

400 meter horden 91 cm (1.00,20)

1	Gydo van de Pieterman	1.01,83
---	-----------------------	---------

3000 meter steeple chase (10.59,36)

1	Daan Oppenhuis (A)	11.43,31
---	--------------------	----------

4 x 100 meter (44,03)

1	Gydo van de Pieterman Jurgen Wielart Simon Nijland Wouter van Gorselen	44,29
2	Pim Pael (C) Paul Zuiderduin (B) Gijs Eijgenraam (B) Jason Komen (C)	49,20

Zweedse estafette (2.02,22)

1	Jurgen Wielart Simon Nijland Wouter van Gorselen Gydo van de Pieterman	1.58,7
---	---	--------

Hoogspringen		(2,01)
1	Niels Ran	1,80
2	Gydo van de Pieterman	1,75
3	Paul Zuiderduin (B)	1,70
4	Sjoerd Lether	1,60
5	Gijs Eijgenraam (B)	1,55
6	Angelo Lolis (B)	1,50
7	Marnix van Zadelhoff (A)	1,45
7	Miljo Felter	1,45
7	Robert Verschuren (A)	1,45
7	Simon Nijland	1,45
7	Wouter van Gorselen	1,45

Polsstokhoogspringen		(2,80)
1	Niels Weller	2,60
2	Tim van Vugt (B)	2,60
3	Paul Zuiderduin (B)	2,60
4	Gydo van de Pieterman	2,40
5	Marnix van Zadelhoff (A)	2,10
6	Siem Prins (B)	0,00

Verspringen		(6,23)
1	Niels Ran	5,81
2	Gydo van de Pieterman	5,63
3	Simon Nijland	5,60
4	Sjoerd Lether	5,32
5	Frank van Es	5,27
6	Robert Verschuren (A)	5,27
7	Tim van Vugt (B)	5,24
8	Marnix van Zadelhoff (A)	5,24
9	Gijs Eijgenraam (B)	5,23
10	Paul Zuiderduin (B)	5,10
10	Wensley Dijon	5,10

Hink-stapspringen	(13,02)
1 Gydo van de Pieterman	11,29
2 Alan van Rossum (A)	10,44

Kogelstoten 7,26 kg	(11,09)	
1 Oscar Soethout	12,79	6 kg
2 Peter Markwat	11,16	
3 Tim Rombout	10,64	

RANGLIJSTEN 2013 DAMES EN MEISJES JUNIOREN A/B

(....) = beste prestatie in 2012

Op sprintnummers zijn alleen uitslagen opgenomen gelopen met elektronische tijd en reglementair windvoordeel
Maximaal 10 prestaties per nummer

100 meter	(13,33)	
1 Evelien Verbruggen (A)	13,31	
2 Cyria Verbakel	14,05	
3 Marijke Zwaag	14,94	(14,7)
4 Laura Adelaar	15,08	
5 Annabel Smink	17,71	

200 meter	(29,57)
1 Cyria Verbakel	28,17
2 Kristel van Es	28,45
3 Annabel Smink	29,72
4 Annemarie Müller	31,11
5 Kim van Bodegraven	32,23

1000 meter	(3.01,77)
1 Marijke Zwaag	4.22,8

1500 meter (4.39,07)

1 Larissa Scholten

5.09,58

3000 meter (11.29,86)

1 Larissa Scholten

11.24,84

2 Kim van Bodegraven

13.47,31

5000 meter

1 Michell Collingham

22.48,6

100 m horden 84 cm (16,47)

1 Kristel van Es

19,35

2 Laura Adelaar

22,34

400 m horden (1.18,17)

1 Kristel van Es

1.12,42

4 x 100 meter (54,51)

1 Kristel van Es

53,58

Larissa Scholten

Cyria Verbakel

Anne Marie Müller (A)

Zweedse estafette (2.42,17)

1 Kristel van Es

2.29,27

Larissa Scholten

Cyria Verbakel

Annemarie Müller (A)

Hoogspringen (1,43)

1 Kristel van Es

1,55

2 Marijke Zwaag

1,25

3 Laura Adelaar

1,20

Verspringen (4,65)

1 Evelien Verbruggen (A)

4,84

2 Suzanne Tierie (B)

4,42

3 Annemarie Müller

4,21

4 Marijke Zwaag

3,78

Hink-stapspringen (9,13)

1 Anne Marie Müller (A)

8,35

Kogelstoten 4 kg (9,97)

1 Lisa Büller (A)

8,52

2 Kristel van Es

7,66

3 Laura Adelaar

7,41

4 Marijke Zwaag

6,21

5 Annabel Smink

5,99

Speerwerpen 600 g (23,76)

1 Anne Marie Müller (A)

34,89

2 Marijke Zwaag

12,70

Discuswerpen 1 kg (22,05)

1 Laura Adelaar

21,81

2 Lisa Büller (A)

20,95

RANGLIJSTEN 2013 JONGENS JUNIOREN C/D

(....) = beste prestatie in 2012 of handtijd

40 meter (indoor)

1 Pim Pael (C)

5,76

2 Jason Komen (C)

6,18

50 meter (indoor)

1 Pim Pael (C)

7,02

2 Jason Komen (C)

7,58

60 meter (indoor)

1 Pim Pael (C)

7,70

2 Jason Komen (C)

8,99

80 meter (11,64)

1 Tobias Warmerdam (D)

11,84

2 Tijmen Schuurman (D)

11,87

3 Mike van Dijk (D)

12,10

4 Bas van Walstijn (D)

12,63

100 meter (12,36)

1 Pim Pael (C)

12,08

2 Max Landheer (C)

12,64

(12,4)

3 Jason Komen (C)

13,30

4 Niels Witmer (C)

13,75

5 Jelle Kelderman (C)

13,94

6 Wessel Kruin (C)

14,59

7 Marco Schutter (C)

14,84

(14,6)

8 Thian Kaag (C)

16,04

(15,8)

150 meter (19,54)

1 Pim Pael (C)

18,44

(18,2)

2 Jason Komen (C)

20,04

(19,8)

3 Marco Schutter (C)

22,14

(21,9)

4 Niels Witmer (C)

22,78

600 meter (1.59,2)

1 Jason Komen (C)

1.42,8

2 Mike van Dijk (D)

1.52,4

3 Marco Schutter (C)

1.59,3

800 meter (2.19,13)

1 Max Landheer (C)

2.14,57

2 Jason Komen (C)

2.25,22

3 Pim Pael (C)

2.30,3

4 Niels Witmer (C)

2.43,02

5 Wessel Kruin (C)

2.49,9

6 Marco Schutter (C)

2.52,1

7 Thian Kaag (C)

3.11,8

1000 meter (3.15,1)

1 Pim Pael (C)

3.08,64

2 Jason Komen (C)

3.10,17

3 Mike van Dijk (D)

3.21,46

4 Bas van Walstijn (D)

3.28,90

5 Niels Witmer (C)

3.35,30

6 Tobias Warmerdam (D)

3.55,3

7 Tijmen Schuurman (D) 4.10,86

1500 meter (5,18,1)

1 Thimo Spaan (C) 5.00,21
2 Pim Pael (C) 5.21,8
3 Jason Komen (C) 5.22,4
4 Marco Schutter (C) 6.19,2

60 meter horden 84 cm (indoor)

1 Jason Komen (C) 10,41

80 meter horden 76 cm (15,51)

1 Martijn van der Meer (D) 15,42
2 Mike van Dijk (D) 15,74 (15,5)
3 Tobias Warmerdam (D) 16,40
4 Bas van Walstijn (D) 16,96

100 meter horden 84 cm (16,17)

1 Max Landheer (C) 14,80
2 Pim Pael (C) 16,01
3 Jason Komen (C) 16,67
4 Niels Witmer (C) 18,91
5 Wessel Kruin (C) 20,89
6 Marco Wezenberg (C) 21,42
7 Marco Schutter (C) 22,94 (22,7)

300 meter horden 76 cm (48,04)

1 Jason Komen (C) 45,53
2 Marco Schutter (C) 57,74 (57,5)

1000 meter steeple

1 Mike van Dijk (D) 3.38,49

4 x 80 meter (48,26)

1 Bas van Walstijn (D) 47,92
Martijn van der Meer (D) 47,92
Mike van Dijk (D) 47,92
Tobias Warmerdam (D) 47,92

4 x 100 meter (50,74)

1 Jelle Kelderman (C) 49,62
Max Landheer (C)
Jason Komen (C)
Pim Pael (C)

Hoogspringen (1,65)

1 Pim Pael (C) 1,55
2 Jason Komen (C) 1,50
3 Mike van Dijk (D) 1,40
4 Jelle Kelderman (C) 1,35
4 Niels Witmer (C) 1,35
6 Wessel Kruin (C) 1,30
6 Marco Schutter (C) 1,30
7 Bas van Walstijn (D) 1,20
8 Thian Kaag (C) 1,15
9 Tijmen Schuurman (D) 1,10

Verspringen (5,36)

1 Pim Pael (C) 5,29
2 Jason Komen (C) 5,13
3 Marco Schutter (C) 4,47
4 Niels Witmer (C) 4,38
5 Wessel Kruin (C) 4,30
6 Mike van Dijk (D) 4,20
7 Tobias Warmerdam (D) 3,99
8 Marco Wezenberg (C) 3,96
9 Bas van Walstijn (D) 3,81
10 Jelle Kelderman (C) 3,68
11 Thian Kaag (C) 3,19

Hink-stapspringen

1 Thimo Spaan (C) 9,40

Kogelstoten 4 kg (11,12)

1 Pim Pael (C) 12,00
2 Thimo Spaan (C) 10,23
3 Jason Komen (C) 9,94
4 Max Landheer (C) 8,38
5 Marco Schutter (C) 7,70
6 Martijn van der Meer (D) 7,66 3 kg
7 Niels Witmer (C) 7,29
8 Bas van Walstijn (D) 6,31 3 kg
9 Thian Kaag (C) 6,05
10 Mike van Dijk (D) 5,93 3 kg
11 Wessel Kruin (C) 5,52

Speerwerpen 600 gram (36,05)

1 Pim Pael (C) 35,93
2 Jason Komen (C) 34,72
3 Thimo Spaan (C) 34,36
4 Marco Schutter (C) 29,55
5 Niels Witmer (C) 27,90
6 Mike van Dijk (D) 27,11 400 g
7 Max Landheer (C) 25,31
8 Wessel Kruin (C) 17,01
9 Bas van Walstijn (D) 12,83 400 g
10 Thian Kaag (C) 11,99

Discuswerpen 1 kg (30,64)

1 Pim Pael (C) 33,66
2 Jason Komen (C) 30,06
3 Thimo Spaan (C) 23,95
4 Marco Schutter (C) 22,19
5 Niels Witmer (C) 22,04
6 Mike van Dijk (D) 14,29
7 Thian Kaag 8,20

7-kamp (2639)

1 Mike van Dijk (D) 2661
2 Bas van Walstijn (D) 2204

8-kamp (4480)

1 Pim Pael (C) 4926
2 Jason Komen (C) 4576
3 Niels Witmer (C) 3617

RANGLIJSTEN 2013 MEISJES JUNIOREN C/D

(....) = beste prestatie in 2012 of handtijd

60 meter (9,64)

1	Serena van Toorn (D)	9,40	
2	Julia Snick (D)	9,78	
3	Lauret Kortman (D)	9,94	(9,7)
4	Anne Kuperus (D)	10,14	(9,9)
5	Nina Miège (D)	10,43	
6	Iris Land (D)	10,64	(10,4)
6	Jasmijn Landheer (D)	10,64	(10,4)
8	Yip Groothengel (D)	10,74	(10,5)
9	Anouk Baas (D)	11,24	(11,0)

80 meter (12,34)

1	Bente Elgersma (C)	11,90	
2	Ashwini Sadharsan (D)	12,07	
3	Veerle Toledo (C)	12,07	
4	Iris Komen (C)	12,44	(12,2)
4	Luce Creman (C)	12,44	(12,2)
6	Sofie Bruggemann (C)	12,54	(12,3)

150 meter (23,14)

1	Bente Elgersma (C)	22,38	
2	Luce Creman (C)	22,44	(22,2)
3	Iris Komen (C)	23,34	(23,1)
4	Veerle Toledo (C)	23,85	

600 meter (2.01,93)

1	Bente Elgersma (C)	1.57,49	
2	Lauret Kortman (D)	1.57,67	
3	Luce Creman (C)	1.59,2	
4	Ashwini Sadharsan (D)	2.11,9	
5	Iris Komen (C)	2.12,9	
6	Julia Snick (D)	2.15,4	
7	Anne Kuperus (D)	2.20,22	
8	Jasmijn Landheer (D)	2.20,6	
9	Yip Groothengel (D)	2.21,2	
10	Serena van Toorn (D)	2.22,0	
11	Veerle Toledo (C)	2.27,01	
12	Anouk Baas (D)	2.27,0	
13	Iris Land (D)	2.27,5	

800 meter

1	Bente Elgersma (C)	3.03,2	
2	Iris Komen (C)	3.10,8	

1000 meter (4.16,73)

1	Lauret Kortman (D)	3.48,0	
2	Bente Elgersma (C)	3.49,14	
3	Luce Creman (C)	3.52,70	
4	Anouk Baas (D)	4.07,53	
5	Yip Groothengel (D)	4.10,25	
6	Anne Kuperus (D)	4.23,7	
7	Nina Miège (D)	4.36,35	

1500 meter

1	Bente Elgersma (C)	6.52,8	
2	Iris Komen (C)	7.14,3	

60 meter horden 76 cm (12,49)

1	Lauret Kortman (D)	13,00	
2	Anne Kuperus (D)	13,04	
3	Julia Snick (D)	13,26	
4	Jasmijn Landheer (D)	13,75	

80 meter horden 76 cm (17,13)

1	Luce Creman (C)	15,26	
2	Sofie Bruggemann (C)	15,77	
3	Sofie Bruggemann (C)	15,94	
4	Bente Elgersma (C)	16,81	
5	Iris Komen (C)	16,92	
6	Veerle Toledo (C)	18,04	

300 meter horden 76 cm

1	Iris Komen (C)	60,54	(60,3)
2	Sofie Bruggemann (C)	66,14	(65,9)

4 x 60 meter

1	Jasmijn Landheer (D)	36,81	
	Julia Snick (D)		
	Lauret Kortman (D)		
	Serena van Toorn (D)		

4 x 80 meter

1	Ashwini Sadharsan (D)	47,32	
	Bente Elgersma (C)		
	Iris Komen (C)		
	Luce Creman (C)		

Hoogspringen (1,35)

1	Luce Creman (C)	1,35	
2	Ashwini Sadharsan (D)	1,30	
2	Lauret Kortman (D)	1,30	
2	Anne Kuperus (D)	1,30	
2	Iris Komen (C)	1,30	
6	Julia Snick (D)	1,25	
6	Bente Elgersma (C)	1,25	
6	Serena van Toorn (D)	1,25	
9	Veerle Toledo (C)	1,20	
10	Iris Land (D)	1,10	
11	Jasmijn Landheer (D)	1,05	
12	Anouk Baas (D)	1,00	

Verspringen (4,14)

1	Bente Elgersma (C)	4,31	
2	Anne Kuperus (D)	3,96	
3	Sofie Bruggemann (C)	3,93	
4	Iris Komen (C)	3,87	
5	Serena van Toorn (D)	3,82	
6	Veerle Toledo (C)	3,73	
7	Lauret Kortman (D)	3,66	
8	Luce Creman (C)	3,62	
9	Julia Snick (D)	3,59	
10	Ashwini Sadharsan (D)	3,50	
11	Jasmijn Landheer (D)	3,37	
12	Iris Land (D)	3,18	
13	Anouk Baas (D)	3,02	
14	Yip Groothengel (D)	2,93	

Kogelstoten 3 kg (9,05)

1	Anne Kuperus (D)	10,49	2 kg
2	Iris Komen (C)	9,71	
4	Bente Elgersma (C)	8,23	
5	Luce Creman (C)	7,27	
6	Serena van Toorn (D)	7,17	2 kg
7	Anouk Baas (D)	6,66	2 kg
8	Lauret Kortman (D)	6,51	2 kg
9	Julia Snick (D)	6,19	2 kg
10	Yip Groothengel (D)	5,88	2 kg
11	Veerle Toledo (C)	5,50	
11	Jasmijn Landheer (D)	5,50	2 kg
13	Iris Land (D)	4,43	2 kg
14	Ashwini Sadharsan (D)	4,37	

Speerwerpen 500 g (20,23)

1	Iris Komen (C)	28,06	
2	Anne Kuperus (D)	25,79	400 g
3	Luce Creman (C)	20,92	
4	Bente Elgersma (C)	20,06	
5	Serena van Toorn (D)	19,53	400 g
6	Veerle Toledo (C)	15,80	
7	Sofie Bruggemann (C)	13,88	
8	Lauret Kortman (D)	13,04	400 g
9	Anouk Baas (D)	12,00	400 g

10	Julia Snick (D)	11,70	400 g
11	Jasmijn Landheer (D)	10,97	400 g
12	Yip Groothengel (D)	10,07	400 g
13	Ashwini Sadharsan (D)	10,01	
14	Iris Land (D)	8,10	400 g

Discuswerpen 1 kg (19,77)

1	Anne Kuperus (D)	23,23	750 g
2	Iris Komen (C)	18,75	
3	Sofie Bruggemann (C)	18,05	
4	Sofie Bruggemann (C)	17,79	
5	Bente Elgersma (C)	17,07	
6	Yip Groothengel (D)	10,70	750 g
7	Lauret Kortman (D)	10,35	750 g
8	Veerle Toledo (C)	9,22	

6-kamp (1935)

1	Anne Kuperus (D)	2225
2	Lauret Kortman (D)	1819

7-kamp (2332)

1	Bente Elgersma (C)	2631
2	Iris Komen (C)	2481
3	Veerle Toledo (C)	1830





VAN HET LANGEAFSTANDFRONT

Rondom Haarlem – 13 oktober, Haarlem

Deze 9e editie was misschien wel de natste ooit ... Zondag 13 oktober begon zo mooi: aangenaam loopweer, een recordaantal van 4 AV Haarlem teams, nauwelijks afmeldingen, een mix van doorgewinterde Rondom Haarlemmers en aanstormend talent aan de start om 09:00 uur stipt. Wat kon er nog fout gaan bij deze jaargang van deze estafetteloop (geen wedstrijd!) over 50 kilometer, inmiddels het hoogtepunt van het seizoen? Mmmmmm, eigenlijk best veel. Tijdens de 4e etappe begon het aarzelend te spetteren, wat al snel overging in een explosief mengsel van storm, hagel en regen – en dat hield de rest van de dag aan. Geavanceerde technologie – “smartphones” – werd ingezet om via Whatsapp op de hoogte te blijven van het wedstrijdverloop HALLO? Zit daar dan ook navigatie op? Blijkbaar niet. Eén AV Haarlem team, we noemen geen namen, wist het te presteren om twee keer verkeerd te fietsen, meerdere wissels te missen, in de plomp te waaien, etc. Afijn, zo werd Rondom Haarlem een rondje Haarlemmermeer voor sommigen. Is het toeval dat het enige 100% mannenteam zeer gefocust en zonder een meter verkeerd te lopen een nieuw clubrecord neerzette? De tijd zal het leren, te beginnen met de volgende editie in oktober 2014! (*John Komen*)



Marcel, begeleid door Marco, Ella, Jeroen en Boudewijn

Uitslagen en tijden AV Haarlem teams:

4. AV Haarlem 2:	3:45.00 (clubrecord)
8. AV Haarlem 4:	3:53.00
11. AV Haarlem 3:	4:02.00
24. AV Haarlem 1:	4:20.45

Heemstedeloop 2013 – 27 oktober

Zondag 27 oktober was daar dan weer de Heemstedeloop. Er stond een pittig windje, maar behoudens dat waren de loopomstandigheden prima. Bovendien hadden alle AV Haarlemmers die aan de start stonden vlak daarvoor nog Rondje Haarlem gedaan. Dus een beetje wind, boeie. Die wind blijft wel de hele 10 kilometer waaien dus de

verstandige loper gaat dan niet te hard van start. De Heemstedeloop is één van de laatste wegwedstrijden en om je alvast een beetje voor te bereiden op het cross seizoen, lieten ze je een paar kilometer door het bos rennen. Attent van die Heemstedeloop. Ook attent was Marco langs de kant, die je wees op lopers die op het punt van instorten stonden. Toffe gast, die Marco. Persoonlijke records werden weer niet gelopen. En dat terwijl er op de baan altijd ontzettend serieus en met volledige toewijding wordt getraind. We moeten nog even geduld hebben. Wel weer een prachtige medaille erbij, dat is ook wat waard. (*Sander Overdevest*)

Christiaan Pfrommer	41.36
Sander Overdevest	42.25
Frank Peeters	43.25
Boudewijn Stapper	45.45
Marcel Witmer	55.07

Bericht van Daniëlle

"Onzeker loop ik de baan op, links en rechts staan een paar mensen gezellig met elkaar te kletsen. Onwennig kijk ik om mij heen op zoek naar iemand om aan te spreken. Vijf minuten later loop ik naast een sprinter die aan het warmlopen is. Allerlei ins and outs vliegen voorbij naast nuttige tips en namen. Eenmaal warm begint de echte training onder begeleiding van Ruud, bij de lange afstandlopers. Nog steeds een beetje kat-uit-de-boom-kijkend doe ik mee met de oefeningen, maar al gauw word ik door iedereen vriendelijk aangesproken, en het ijs is gebroken. Met een opgelucht, blij en tevreden gevoel fiets ik na afloop weer naar huis. Inmiddels hebben we al een paar trainingen samen gelopen, en met jullie steun, tips en adviezen (en geweldige gevoel voor humor!) is het nu al gelukt om 1 minuut van mijn pr af te lopen in Nijmegen! Alhoewel ik nog steeds achter de groep aan sukkel en niet de puf heb om bij te blijven, is iedereen zo aardig en behulpzaam, dat ik jullie graag wil bedanken voor dit warme welkom in deze voor mij nieuw stad!"

Zeven Heuvelenloop - 17 november, Nijmegen

Onder leiding van mental coach Marco, die het team bestaande uit John, Boudewijn en Marcel naar later blijkt ongelooflijke prestaties zou brengen, vertrok het gezelschap na een lekker bakje koffie uit onze eigen kantine naar Nijmegen.

Onderweg waren de atleten erg stil in afwachting wat de dag ons zou brengen. Maar na een warm welkom door de zus van onze penningmeester (zij woont in Nijmegen) en door de prima lokale omstandigheden qua weer en entourage zag je het vertrouwen groeien. Zelfs John is maar 5 keer naar de wc geweest, en hier was dan meteen het eerste persoonlijk record gebroken (oude record stond op 7x).



Na een goede warming up door het drukke verkeer waren de atleten echt klaar voor de start. Hier was alleen even onduidelijk in welk van de drie toegewezen vakken ze moesten starten. Ik denk dat ze hier het plan hebben bedacht om de

coach op het verkeerde been te zetten. De arme man was in eerste instantie verteld dat ze om 13.30 uur zouden starten; zo kon hij precies weten wanneer ze ongeveer bij het 2 km punt zouden arriveren om ze vanaf hier technisch en mentaal op de fiets de eerste 8 km te begeleiden. Onze atleten bedachten echter pas om 14.00 uur te starten zodat Marco in de war raakte en hij helemaal tureluurs werd van het zoeken.

Uiteindelijk zijn alle drie de heren onder luide aanmoedigen door Ronnie (zus van) en ook door Marco, die ze echter pas 200 meter voor het einde van het parcours wist terug te vinden, over de finish gekomen. Het eerste wat ze allemaal deden was op hun horloge kijken in wat voor een tijd ze deze 15 zware kilometers over zeven bergen en door even zoveel diepe dalen hadden afgelegd. En dat dus zonder de steun van hun coach. Boudewijn kwam als eerste binnen, in een persoonlijk record van 1:11.53 (was ook zijn eerste 15 km wedstrijd). John kwam als tweede over de meet, ook in een persoonlijk record van 1:12.45. Niet ver hier achter kwam Marcel binnen, en je raad het al, ook hij liep een fantastisch persoonlijk record van 1:23.06. Zo zie je maar dat je tijdens een wedstrijd helemaal geen coach nodig hebt; zijn woorden voor de start blijken ook al goud waard.

Na afloop tijdens een lekker glaasje wijn met soep en nog meer lekkers (ja ,Ronnie is een goede gastvrouw) kwam bij ons het nieuws binnen dat er een atleet van AV-Haarlem op een mooie 5e plaats was geëindigd. Dit was natuurlijk Tom Wiggers in de prachtige tijd van 44.42 (ik weet niet of dit ook een pr.is).

Bij het tweede glaasje ging bij ons allen de Whatsapp tekeer door iemand uit Enschede, die zo graag bij de grote jongens en meisjes uit Haarlem wil horen. En raad eens ?.....ook deze jongen liep een persoonlijk record ergens binnen het uur (klasse Vincent. Als je zo doorgaat mag je misschien wel weer terug komen) en last but not least nog een mooi bericht dat Danielle ook binnen was gekomen in de prachtige tijd 1:27.47, (ook een record). Ik hoop dat na deze fantastische zondag in november de andere atleten ook eens een keer meegaan naar Nijmegen (we kunnen er ook een heel weekend van maken) en heb je geen zin om 15 km te lopen, ik zoek voor volgend jaar nog een goede coach. *(Marco Kok)*

Triathleten voorop in het cross circuit!

Er zijn al weer drie afleveringen geweest van het Kenner Cross circuit. Wat opvalt is dat AV Haarlem in de categorie M45 en M50 prominent vertegenwoordigd is. Dat is mede te danken aan de enthousiaste deelname van de Triathleten van de Haarlemse Triathlon Vereniging "In Zeer Goede Staat" (IZGS). Tien van hen zijn lid van AV Haarlem en trainen op woensdagavond op de baan onder leiding van Kees van Leuven.

KAV Holland Cross –3 november, Spaarndam

Bij de Spaarnwoude cross is Kees zelf niet van de partij, omdat hij de Run Bike Run in Noordwijkerhout aan het doen is. In plaats daarvan staan van IZGS aan de start, Simon Posseth, Bauke de Boer, Wido de Wilde, Bram Couperus en aspirant-lid Chris Visser.

Het is wat buiig, waardoor het er even naar uitziet dat we nat gaan worden, maar voor de mannen valt het gelukkig mee. De vrouwen krijgen wel de volle laag!

Bij de start geef ik even vol gas, want men had mij al verteld dat deze cross lange stukken kent met smalle padjes waarop het eigenlijk niet mogelijk is om mensen in te halen. Desondanks zit ik de eerste twee km toch achter een groepje dat wat langzamer is dan ik zou willen. Hoewel het meevalt met de modder dit jaar, is het toch oppassen geblazen op de smalle padjes. Als het pad een bocht maakt, houd ik me vast aan een boompje om niet te vallen. Op een stukje asfalt passeer ik het groepje en daarna blijkt het voornamelijk een voordeel dat ik wat moest inhouden: loopt best lekker zo! Bij de finish staat Bauke al te wachten. Wido, Simon en Chris laten niet lang op zich wachten. Net als Bauke op zijn fiets wil stappen, hoort hij zijn naam omgeroepen. Even later staat hij op het podium als derde in zijn categorie (M45).

(Bram Couperus)



V.l.n.r. Bram Couperus, Bauke de Boer en Simon Posseth na de finish (foto: KAV Holland website).

10. Michelle Collingham (V35)	5.6km	28:30
9. Wido de Wilde(M40)	8.4km	37:19
10. Simon Posseth (M40)	8.4km	37:47
3. Bauke de Boer (M45)	8.4km	34:20
12. Frank Peeters (M45)	8.4km	40:20
18. Marcel Witmer (M45)	8.4km	49:45
4. Bram Couperus (M50)	8.4km	36.2
11. Adrie Tol(M50)	8.4km	39:37
9. Boudewijn Stapper(M55)	8.4km	43:28
11. Chris Visser(Mrecr)	8.4km	40:12

Runnersworld Cross – Wijk aan Zee, 24 november 2013

Aan de start in Wijk aan Zee staan Kees van Leuven en Bram Couperus van IZGS, maar voor AV Haarlem. We hebben er vertrouwen in dat het onmogelijk zwaarder kan zijn dan vorig jaar, toen er een heuse storm woedde op het moment van de cross. Maar dat valt tegen. Vlak voor de start gaat het toch weer waaien. Hadden we vorig jaar op het lange stuk terug over het strand, de wind in de rug; dit jaar hebben we hem tegen op het strand. Bovendien is het zand erg mul. De laatste kilometer is het bovendien niet mogelijk om het wat hardere stuk van het strand op te zoeken, doordat er een zeilwagen-evenement plaatsvindt waar omheen gelopen moet worden. Kees finisht als 5, en legt hiermee hopelijk de basis voor prolongatie van zijn podiumplaats van vorig jaar. *(Bram Couperus)*

7. Michelle Collingham(V35)	6km	31.20
12. Frank Peeters(M45)	10.4km	51.12
5. Kees van Leuven(M50)	10.4km	46.50
6. Bram Couperus(M50)	10.4km	48.25
10. Adrie Tol(M50)	10.4km	51.39
9. Boudewijn Stapper(M55)	10.4km	54.39

Haarlemmermeer Cross – Hoofddorp, 8 december 2013

In tegenstelling tot Wijk aan Zee, valt de zwaarte van het parcours tijdens deze cross erg mee – eigenlijk wel een beetje jammer, want het klinkt dan toch minder heroïsch: geen plassen in het weiland. Op het verschillende paden die vorig jaar nog modderig waren, zijn n nu voorzien van een dikke laag schelpengruis. Doordat het wat los op het pad ligt, loopt dit niet echt makkelijk, maar je hoeft niet bang te zijn op uit te glijden. Kees speert meteen weg na de start, maar ik houd hem in het vizier en loop langzaam naar hem toe. Het lukt me om circa twee ronden in zijn zog te lopen, maar daarna begint hij afstand te nemen. Bij de finish pers ik er nog een eindspurt uit, maar in mijn enthousiasme loopt ik voorbij de finish, waardoor ik ca. 10m terug moet om alsnog onder het doek door te lopen. Twee deelnemers glippen daardoor voor. Gelukkig blijken ze later niet tot mijn leeftijdsgroep te behoren. *(Bram Couperus)*

Aanvulling door Marco Kok namens LA-groep:

De Haarlemmermeerse boscross in Hoofddorp was dit jaar door de milde omstandigheden niet erg spectaculair, maar toch had de AV Haarlem haar beste atleten afgevaardigd.

We hebben zelfs de Joker Marcel niet in hoeven zetten om er een heuse wedstrijd van te maken.



Bij de dames was er een echte debutante met de prachtige naam Ingrid de la Rambelje en zij deed meteen in haar

eerste cross van zich spreken. Wat een talent hebben we hiermee binnen gehaald. Bij de heren werd de langeafstandsgroep vertegenwoordigd door Adrie, Frank, Boudewijn en Jeroen. Hierbij maar meteen de volgorde van binnenkomst mee genoemd.

De eerste 100 meter konden Frank en Boudewijn Adrie nog redelijk bijhouden, maar al snel bleek het geheim van Adrie zijn bierdieet niet te doen was voor de anderen heren. Zij moesten met lede ogen aanzien hoe Adrie van hen wegliep en pas na finish weer gezien werd. Ik vermoed dat Frank gisteren avond ook aan het experimenteren is geweest met wat verschillende biersoorten want al snel moest Boudewijn hem al laten lopen terwijl hij zo zijn best doet de laatste tijd op de trainingen van Ruud.



V.l.n.r. Jeroen, Frank, Ingrid, Boudewijn en Adrie

Al met al hebben onze atleten een prachtig prestatie geleverd welke dan ook beloond werd met een heerlijke traditionele bak soep. Ik heb in ieder geval van jullie genoten en heb zelfs een lach op het gezicht van Jeroen kunnen ontdekken na afloop. Ook namens de organisatie moest ik jullie bedanken dat we er dit jaar geen gooi en smijt feest van hebben gemaakt. *(De Toeschouwer)*

7. Ingrid de la Rambelje(V45)	5km	27.54
14. Jeroen Peeters(M40)	10km	53.58
15. Frank Peeters(M45)	10km	47.07
4. Kees van Leuven(M50)	10km	41.37
5. Bram Couperus(M50)	10km	42.07
10. Christiaan Pfrommer(M50)	10km	44.06
11. Adrie Tol(M50)	10km	45.06
12. Boudewijn Stapper(M55)	10km	49.33
5. Chris Visser(Mtrim)	5km	22.49

Schaatsen op tartan



Het is mei 2013. De mussen vallen dood van het dak, maar in Utrecht zijn ze niet bezig met de zomer. Nu vrijwel zeker is dat de nieuwe schaatshal gaat komen in Almere kan het bestuur van de KNSB zich

met andere activiteiten gaan bezighouden. Op het programma staat het NK Sprint en het NK Allround, dat plaatsvindt na de Olympische Spelen in Sotsji. Wat moeten we nu met die toernooien, lijken ze te denken. Het WK Sprint en EK Allround is dan al geweest, de datum is vlak na de Olympische Spelen dus het publiek zal hier niet echt voor warmlopen. Maar niet alleen het publiek niet, maar ook de sporters zelf niet. In de Olympische edities van deze toernooien is de titel vaak gegaan naar iemand die niet meedeed op de OS en zich dus helemaal kon focussen op dat toernooi. Daar zijn we dan mooi klaar mee, lijken ze te denken. Er heerst een treurige stemming in de bestuurskamer tot het moment dat er ineens een eureka moment is bij één van de bestuurders. Waarom houden we deze toernooien niet gewoon in het Olympisch Stadion in Amsterdam. Ja, lijken ze allemaal tegelijk te denken. Dit is geniaal. Is het niet leuk om een schaatswedstrijd na de Olympische Spelen te houden in het Olympisch Stadion. Op deze manier krijgt het toernooi toch nog wat flair, want ook de schaatsers die niet naar Sotsji gaan kunnen dan zeggen dat ze in het Olympisch Stadion hebben geschaatst. En los daarvan, het komt wel vaker voor dat sporten op een compleet andere plek worden gehouden dan waar ze eigenlijk voor bedoeld zijn. Zo is het WK Hockey dit jaar in het stadion van ADO Den Haag. En ze zijn bij ADO zo hockey minded, dat ze vroegtijdig hun eigen gras hebben opgeofferd om er alvast een kunstgrasveld in te leggen. Zo kunnen de mannen uit Den Haag het veldje alvast mooi inlopen voor de hockeyers. Nee, bij de KNSB vinden ze het allemaal een prachtig idee en nog diezelfde vergadering wordt het besluit genomen dat het Olympische Stadion voor twee weekenden wordt omgetoverd tot een schaatsbaan. Iedereen wordt direct aan het werk gezet.

Een aantal weken later valt bij de bestuurskamer van Phanos in Amsterdam een brief op de deurmat waarbij de KNSB en de Gemeente Amsterdam aangeven dat ze eventjes hun atletiekbaan gaan omtoveren tot schaatsbaan. Inclusief op- en afbouwen komt het er op neer dat er bijna vier (!) maanden niet kan worden gesport in het stadion. Er wordt gelobbyd, gebeld en geschreven, maar het besluit staat al vast, die schaatsbaan gaat er komen. “En wat moeten wij dan met onze 1.000 leden in die periode, waar moeten zij dan gaan trainen?” Op die vraag heeft de gemeente niet direct antwoord. Er worden wat gymzaaltjes genoemd maar echt concreet

wordt het niet. En dus gaat het gebeuren dat voor twee schaatstoernooien die er eigenlijk helemaal niet meer toe doen ruim 1.000 atleten bijna vier maanden niet kunnen sporten. Voor de topatleten van de club maak ik me niet zo’n zorgen, die hebben een groot genoeg netwerk, die komen wel op hun tartan terecht. Nee, het gaat me om de normale atleet, die gewoon twee à drie keer in de week wil trainen, en nu een halve winter van hot naar her gestuurd gaat worden. Ik kan me nog goed herinneren hoe het voor AV Haarlem, een betrekkelijk kleine vereniging, was toen de onze baan vernieuwd werd. Voor een vereniging van het formaat van Phanos moet het dan wel een logistieke nachtmerrie worden. Ik vind het niet kunnen, je moet sporten op de plek die ervoor gemaakt is, maar het schijnt een nieuwe trend te zijn, sporten op plekken die er eigenlijk niet voor bedoeld zijn.



Het is april 2035. Omdat in de jaren na Sotsji de Nederlandse hegemonie in het schaatsen alleen maar groter is geworden heeft het IOC besloten dat er geen ruimte meer is voor het langebaan schaatsen als Olympische sport. Hierdoor is in de jaren daarna het Nederlandse schaatsen in verval geraakt. Na Sven Kramer en Ireen Wüst heeft Nederland geen wereldtoppers meer gehad en anno 2035 is het schaatsen in Nederland een betrekkelijk kleine sport geworden. In diezelfde periode is atletiek helemaal booming geworden. Na de gouden medaille van Eelco Sintnicolaas op de Olympische Spelen van Rio in 2016 is de ontwikkeling van de Nederlandse atletiek in de stroomversnelling gekomen. Bijna ieder Nederlands kind wilde daarna ook op atletiek en anno 2035 is atletiek volksport nummer 1. In de bestuurskamer van de Atletiekunie worden plannen gemaakt voor het voor het komende winterseizoen. “Is het niet leuk”, zegt één van de bestuursleden, “als wij in Nederland de eerste overdekte 400 meter baan hebben”. “Ja”, zegt een ander bestuurslid, “ik ken nog wel een ijshal in Almere die niet meer echt gebruikt wordt!”

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@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 (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
---------------------	-------------

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

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 Pauel 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



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