nummer 3 | augustus 2014

de wissel

Atletiekvereniging Haarlem | www.avhaarlem.nl

Damesploeg op volle sterkte in competitie

vlnr. Laura Adelaar, Kim van Bodengraven, Baltien de Wit, Mirjam Sommer, Kristel Logghe, Evelien Verbruggen, Marijke Zwaag, Larissa Scholten en Bente Elgersma

Met een lekker zonnetje op de tweede wedstrijddag van de seniorencompetitie werden er goede prestaties neergezet door de dames. Uiteraard was coach Baltien de Wit als altijd even fanatiek met aanmoedigingen en behaalden de dames een mooie dagscore van 6192 punten.

lees meer in de Wissel op pagina 12 >

C/D Competitiewedstrijd op 24 mei in Santpoort

Anne Kuperus

Simon Vriesema, Jesse van Broekhoven, Mike van Dijk, Iris Komen, onbekend, Anne Kuperus

Mohamed El Kanddousi

Iris Land

Marco Schutter en Veerle Toledo

Jelle Kelderman en Niels Wittmer

Iris Komen

Yanou van de Ven

Colofon clubblad AV Haarlem
Oplage 300 stuks
Uitgavefrequentie vijfjaarlijks in maart, juni, augustus, oktober en december
Deadline volgende editie 22 september 2014, dus één dag na de onderlinge wedstrijden. Dan verschijnt de nieuwe Wissel begin oktober.

Redactie Marijke Zwaag, Daan Oppenhuis en Leo van der Veer
Ontwerp en opmaak Frea Zwaag
Fotografen John Komen, Elly Dudock, René Ruis, Oscar van Crimpen, Robert Terpstra

Richtlijnen aanleveren copy voor De Wissel:
- Foto's altijd in hoge resolutie, kleine bestanden sturen heeft geen zin. Let op: stuur ze los toe als .jpg bestand (hoge resolutie)
- Tekst liefst zonder teveel opmaak in een Word-bestand

Adverteren in De Wissel?
1/4 pagina à € 75,- per jaar en € 125,- per 2 jaar
1/2 pagina à € 125,- per jaar en € 225,- per 2 jaar
1/1 pagina à € 225,- per jaar en € 400,- per 2 jaar
Meer informatie via redactie@avhaarlem.nl

COLOFON

IN DIT NUMMER

Mededelingen bestuur 4
De club dat ben je zelf! 6
Trainers 7
De Wissellijst 8
Baanwedstrijden 10
Wisselkunde 20
Boekenwissel 21
Wegwedstrijden 22
Column 24
Triathlongroep 26
Reünistenkatern 28
Service 32

REDACTIONEEL

Redactioneel, 'what else'...

door Marijke Zwaag en Daan Oppenhuis

De deadline. Voor dit tweede nummer naderde hij weer genadeloos snel. Marijke moest nog even uit haar zomerslaap ontwaken. Voor haar persoonlijk vond er wisseling van baan plaats: de inzet van vrije dagen om dit snel te realiseren en dus, welke zomervakantie? Ze heeft er weinig van gemerkt, maar het was voor een goed doel: ze werkt nu (tijdelijk) op een fijne plek in Utrecht. In de tussentijd trainden we gewoon door, ideaal om werkstress te lozen én aan de conditie te werken op de racefiets in de Franse bergen wat Daan betrof.

Met een prachtige, nieuwe toplaag op onze atletiekbaan bezoeken steeds meer atleten de trainingen die uiteraard in de zomer gewoon doorgaan. Want voor onze sport is juist nu bij uitstek het hoogseizoen met prachtige wedstrijden. Zaten jullie ook elke avond naar de livestream van het EK Atletiek in Zurich te kijken?

Zo'n deadline geldt eigenlijk van jongs af aan al voor atletiek en andere sporten. Zo benoemde trainer Ruud dit in zijn speech ter gelegenheid van zijn verjaardag waarbij we voorafgaand aan de training met z'n allen stil stonden. "Begin op tijd met trainen", was zijn uitspraak. "Want als je jong bent, kun je je nog goed ontwikkelen." Hopelijk zien we die enorme groep pupillen van vóór de zomervakantie ook straks in september weer allemaal terug!

Het wordt nu ook alweer tijd om naar de volgende deadline toe te werken. Op 21 september is namelijk de gezelligste wedstrijd van het jaar: de onderlinge! Wij gaan dus voor de eerste keer dit jaar weer trainen op kogelstoten en speerwerpen. Dat kan spierpijn opleveren. Daan verwacht dus binnenkort weer veel mensen te zien klunzen op onderdelen die ze niet beheersen. Ons voornemen is zelf in ieder geval hard aan de slag te gaan en zijn benieuwd naar alle prestaties op de onderlinge wedstrijden van AV Haarlemmers. Vergeet je niet online in te schrijven!

MEDEDELINGEN BESTUUR

Nieuws van het bestuur

Tekst Dick Bais en Freek Beelen

vlnr. penningmeester John Komen, voorzitter Dick Bais, secretaris Peter Pijnacker, algemeen bestuursleden Emiel Out en Freek Beelen.

Wedstrijdseizoen

Het seizoen is al een flink stuk gevorderd. Het is alweer augustus. De onderlinge wedstrijden komen alweer in zicht, noteer de datum alvast in je agenda. Op zondag 21 september kunnen alle leden weer strijden om de titels voor het clubkampioenschap.
Ook de competitiewedstrijden hebben plaatsgevonden. Nu zijn er nog individuele wedstrijden en voor Tom Wiggers het EK, half augustus, Succes allen met de wedstrijden: in het bijzonder Tom. Ook Jürgen Wielart zou naar het EK gaan. Helaas is hij geveld door een hamstringblessure, waardoor hij zijn titel als Nederlands kampioen op de 400 meter helaas ook niet kon verdedigen.

Baanrenovatie voltooid

Op de baan is het nu dat ik dit schrijf, begin augustus, veel stiller dan anders vanwege de vakanties. De atletiekbaan is gerenoveerd, er is een nieuwe toplaag aangebracht. Er wordt al weer hard op getraind. Er waren wat onduidelijkheden over start van de werkzaamheden en de oplevering van de baan. In eerste instantie zou er op 3 juli gestart worden, het werd 30 juni. De werkzaamheden waren ingepland voor zes weken, gelukkig waren het er maar drie. De opleveringsdatum was onduidelijk en dat gaf jammer genoeg wat problemen met de pupillengroep op maandag 21 juli. Dankzij de gastvrijheid van DSS en Suomi konden we in genoemde periode beschikken over grasvelden en een atletiekbaan.

Stijging ledenaantal

Er is mooi nieuws: het ledental is volgens de site van de Atletiekunie nu 260. En daar staan nog niet de nieuwste aanmeldingen bij. Dat is hoger dan bij de start van het jaar 2014. Het is afwachten hoe het ledenaantal op de peildatum eind december ervoor staat. Vooral de pupillenaanwas is sterk. We denken erover ook op maandag een vroege training voor de pupillen te starten. Belangrijk is natuurlijk dat we voldoende trainerscapaciteit hebben.

Aanschaf materiaal

Onlangs is er weer een vergadering van de technische commissie geweest. We gaan wat nieuwe materialen aanschaffen om de trainingen op een kwalitatief goed niveau te kunnen houden. Het materialenhok zal ook anders ingedeeld worden.

Krachthonk

De renovatie van het krachthonk vordert. De isolatie is bijna gereed. We zoeken in het najaar vrijwilligers om het gebouw van binnen te schilderen in een lichtere kleur.
Jullie zien, er vinden veel activiteiten plaats om de kwaliteit van trainingen en voorzieningen te verbeteren. Gelukkig hebben we onze vrijwilligers om hier aan te werken. Zonder hen waren we nergens.

Help je mee de binnenkant van het krachthonk te schilderen?

advertentie

HENRI BLOEM'S
WIJNKOPERIJ
IMPORTEUR VAN
KWALITEITSWIJNEN
Gert Jan Reinders
Kleverlaan 11-13
2061 TB Bloemendaal
Tel: 023 - 5274477
Fax: 023 - 5255640
Web: www.henribloem.nl
E-mail bloemendaal@henribloem.nl
VINOLOOG VAN DE WIJNACADEMIE

Wedstrijdkalender augustus - september - oktober 2014

Baanwedstrijden
22 augustus Goudse Kaas en Stroopwafelinstuif in Gouda bij AV Gouda
23 augustus Instuifwedstrijd te Amsterdam bij AV Atos
24 augustus Spartagames in Den Haag bij AV Sparta
27 augustus Avondinstuif 3 in Leiden bij Leiden Atletiek
29 augustus Trackmeeting 6 in Utrecht bij U-track
31 augustus Instuifwedstrijd in Lisse bij AV de Spartaan
6 september 2e Open Castricumse pupillen- en CD wedstrijd bij AV Castricum
7 september Instuifwedstrijd voor pupillen en CD Junioren bij Hera in Heerhugowaard
13 september Pupillenwedstrijd meerkamp + lange afstand bij KAV Holland in Haarlem
21 september Onderlinge wedstrijd AV Haarlem.
Schrijf je online in via www.avhaarlem.nl voor de jaarlijkse clubkampioenschappen!

Wegwedstrijden
Namens Marco Kok van 'het Langeafstandsfront': "Dames en heren vergeet je niet in te schrijven voor de volgende loopjes":
29 augustus Friday Night Run Nieuw-West, 5 en 10 km in Amsterdam
5 september Muiderslotloop, 10 km in Muiden
7 september Haarlemmermeer Run, 1 – 5 – 10 en 21,1 km in Hoofddorp
13 september Rabobank Pierloop Velsen, 2.7 – 8.2 – 15 km in IJmuiden
13 september Zaankanterloop, 5 of 10 km in Zaandam
21 september Dam tot Damloop in Amsterdam
28 september Halve van Haarlem, 750 meter – 1,5 – 5 – 10 – 21,1 km in Haarlem
12 oktober Rondom Haarlem, estafetteloop met verschillende teams

VRIJWILLIGERS GEZOCHT

Lid zijn van onze atletiekvereniging betekent dat we allemaal een steentje bijdragen aan het bestaan ervan. De club is opgericht in 1920 en sindsdien is het motto ongewijzigd gebleven: 'De club, dat ben je zelf!' Samen zorgen we voor gezellige, georganiseerde trainingen en wedstrijden. Dat kan niet zonder de hulp van vrijwilligers: atleten en ouders van jeugdleden doen dit door bij te dragen aan de oproepen hier onder beschreven:

Gezocht: wedstrijdverslagen en foto's van pupillen en junioren
Als ouder breng en haal je jouw kind bij de atletiekbaan. Misschien blijf je wel tijdens de training om koffie te drinken, maar ga je ook mee naar wedstrijden. De redactie doet een beroep op u, als ouder - om een kort verslag te schrijven van zo'n training of wedstrijd. Doe dit samen met uw kind en hopelijk heeft u daar ook een leuke foto bij. Een sfeerimpressie is al voldoende; een leuke uitspraak; een nieuw persoonlijk record: nieuwswaardig voor het clubblad! Mailen kan naar: redactie@avhaarlem.nl

Gezocht: een koffiezetter, snoepverkoper en tostibakker in één: de kantinehulp
Wanneer u als ouder een lekkere kop koffie drinkt tijdens een trainingsavond, is deze voor u gezet en ingeschonken door de kantinehulp. Onmisbaar voor onze vereniging: want wat is een club zonder kantine? Zonder genoeg van deze behulpzame ouders en/of oudere atleten kan er op maandag- of donderdagavond tussen 18:45 - 21:30 uur tijdens het zomerseizoen geen verkoop plaatsvinden. Bent u die nieuwe, enthousiaste kantinehulp die zich aanmeldt bij Elly Dudock om één keer in de 3 à 4 weken de kantine te draaien? (Dat valt best mee, toch?)
Kijkt u dan gelijk in de agenda naar zaterdag 13 september. De club organiseert dan een wedstrijddag waar ouders en atleten van andere verenigingen naar toe komen en het een drukte van belang is in de kantine. Daar kunnen we uw hulp ook goed bij gebruiken want dan gaan er gemiddeld 200 tosti's, 150 broodjes worst, 24 liter soep en 12 pakken koffie doorheen op een dag en staan er 5 kantinehulpen achter de balie en bent u dus onmisbaar voor de vereniging!
Meld u direct aan bij Elly Dudock. Dit kan via de telefoonnummers: 06-28231788 of 023-5263125, of per e-mail: elly.dudock@planet.nl

Gezocht: schilders die hulp kunnen bieden aan het verven van het krachthonk
Vorig jaar hebben bestuursleden Peter Pijnaker en Dick Bais, geholpen door enige andere sympathisanten, heel veel uren gestoken in de isolering van het krachthonk en zoals u hebt gezien: er is een groot raam geplaatst. Wat nog niet gebeurd is: het schilderwerk. Daar kan de vereniging uw hulp als schilder goed bij gebruiken. Het is de bedoeling dat het schilderwerk dit najaar aan bod komt, zodat het interieur van het uit 1981 stammende gebouw weer een eigentijdse uitstraling krijgt. Mensen die hieraan mee willen helpen kunnen voor meer informatie terecht bij Peter Pijnacker, 023-5258709 en Dick Bais, 023-5713873 of 06-44519283.

Gezocht: verzamelaar van tekst & beeld voor website AV Haarlem
In de huidige situatie zijn John Komen, Niels Ran en Dick Bais de hofleveranciers van artikelen op de website van onze vereniging. Om hen te helpen, is de vereniging op zoek naar iemand die voor een continue stroom van tekst- en beeldmateriaal zorgt. Zeker in het zomerseizoen vinden er veel wedstrijden plaats waar uitslagen en een verslag van kan worden gepubliceerd. Het is praktisch wanneer je kennis hebt van Wordpress en zo nodig overleg je met de beheerder van onze website, Rob Schlüter. Tevens is er periodiek overleg in de communicatiecommissie, o.a. over de afstemming van clubblad en website. www.avhaarlem.nl

Een zeer ijverig duo achter de schermen

Tekst Leo van der Veer

Voorzitter Dick Bais en secretaris Peter Pijnaker zijn niet alleen bestuurslid, maar vormen ook een zeer ijverig duo dat zich heeft belast met groot onderhoud van het krachthonk. Het is niet de gewoonte om alle mensen die voor de club in de weer zijn, in het zonnetje te zetten, maar er zijn uitzonderingen. Dick en Peter verdienen het dat hun voorbeeldige inzet wordt gememoreerd. Hun inzet voor de isolatie van het krachthonk mag hier worden gemeld!

Beter is het in plaats van 'groot onderhoud' te spreken over renovatie, want beide bestuursleden, die inmiddels zijn gepensioneerd, besteden als 'pensionado' naast hun werk als bestuurslid een groot deel van hun vrije tijd aan een omvangrijke en ingrijpende opknapbeurt van het krachthonk. Peter doet dit naast zijn studie Geschiedenis waarmee hij kort voor zijn pensionering is begonnen en waarvan hij onlangs zijn bachelor heeft gehaald. En Dick doet dit naast zijn rol als interne coördinator bij de AV Haarlem, en zijn rol als vertegenwoordiger in extern overleg.

Ik sprak Dick en Peter tijdens hun onderhoudswerk waarvoor zij meestal op maandag en donderdag present zijn. Dick toonde zich enthousiast over de vrijwillige inzet van diverse leden en ouders van jeugdleden. Dick benadrukte dat hij zoveel mogelijk taken probeert te delegeren waardoor mensen zich meer bij de vereniging betrokken voelen.

Peter sprak enthousiast over de professionele wijze waarop het nieuwe kozijn is aangebracht en waarop de isolering wordt aangepakt; dat zal straks een stuk energiezuiniger zijn! Het schilderwerk staat gepland voor komend najaar. De totale afronding zal voorjaar 2015 aan de orde zijn. Een omvangrijke klus en tevens een fraai voorbeeld van de leus: 'de club dat ben je zelf!'

Een nieuwe trainer bij AV Haarlem stellen wij graag aan je voor.

Jurriaan Borst
Startte 5 jaar geleden met atletiek omdat hij last had van wat problemen in zijn groei met lopen en de coördinatie tijdens het voetballen. Om dit te verbeteren kwam hij trainen en had hij er na een jaar al baat bij omdat het bewegen makkelijker werd. Hij won de sprintduels in voetbalwedstrijden en zijn conditie verbeterde. Zijn favoriete onderdeel is dan ook de 100 meter geworden. Sinds deze zomer traint hij de pupillengroep en dit bevalt erg goed. Het is erg leerzaam en toepasselijk bij zijn opleiding Sport & Bewegen die hij volgt in Amsterdam.

Overzicht trainers

Pupillen
Bob de Groot, Dik de Groot, Ludwien Potveer, Jurriaan Borst

Junioren
Sander Rotteveel, Niels Ran

Senioren:
Ruud Wielart, Arno van Vugt

DE WISSELLIJST

WOUTER, SPRINTKANON, VAN GORSELEN

Tekst Daan Oppenhuis

Wat deed je voor sport voor je op atletiek ging?
Ik ben toen ik 17 was pas op atletiek gegaan. Daarvoor had ik drie andere sporten gedaan. Dat waren tennis, scouting en schermen. Op tennis zat ik niet langer dan 4 jaar, omdat de lessen niet echt leuk waren. Daarna was ik op zoek naar meer uitdaging. Dus ben ik naar de zeeverkenners gegaan, dat is een scoutingvereniging. Naast de scouting heb ik toen ook nog geschermd. Op schermen en scouting heb ik vijf jaar gezeten. Uiteindelijk ben ik met schermen gestopt, omdat mijn schermtrainer ging verhuizen naar Noorwegen en er in Haarlem daardoor geen schermvereniging was. Hij zei tegen me dat ik wel in Amsterdam kon gaan schermen. Nou daar heb ik vriendelijk voor bedankt, veel te ver weg. Voor scouting werd ik op een gegeven moment gewoon te oud; er zaten nog alleen maar jongere mensen dan ik op. Voordat ik op atletiek ging, heb ik dus op drie sporten gezeten: Tennis, schermen en scouting.

Hoe ben je op atletiek gekomen?
Bij gymlessen was ik altijd erg goed in sprinten en ook in hoogspringen. Mijn meester raadde mij daarom aan om bij een atletiekvereniging te gaan. Ik heb toen gevraagd naar welke atletiekvereniging ik het beste kon gaan. Hij zei dat ik kon kiezen voor AV Haarlem of KAV Holland. Ik heb toen op de gok voor AV Haarlem gekozen. Ik was toen 17 en hartstikke verlegen. Voor mijn eerste training was ik daarom best wel zenuwachtig. Gelukkig werd ik bij AV Haarlem aardig ontvangen. Ik heb het eerste jaar bij Rob de Wit getraind en daarna stroomde ik door naar Ruud.
Dat was wel anders, omdat ik heel erg tegen Ruud opkeek. Ik had zoiets van woooo dat is die beroemde hoogspringer, daar krijg ik straks training van. Het werd uiteindelijk hartstikke leuk.

Op welke onderdelen ging je je richten toen je op atletiek kwam?
In het eerste jaar, toen ik nog bij Rob trainde, zaten we op de hockeyvelden naast de atletiekbaan. De baan werd toen gerenoveerd. Er kwam een nieuwe toplaag op. Dus heb ik niet echt alles kunnen doen qua onderdelen. Ik deed vooral sprinten en soms lange afstand lopen in de groep van Rob. Toen ik bij Ruud kwam, ben ik meer gaan focussen op de sprint en het hoogspringen. Uiteindelijk had ik door dat ik meer talent had voor sprinten en heb ik me volledig op het sprinten gefocust. Ook ben ik een keer in een training vol op de lat gesprongen met mijn rug. Ik heb daar een paar dagen last van gehad. Als ik nu aanloop naar de lat, rem ik toch een beetje af, omdat ik nog steeds bang ben om met mijn rug op de lat te komen.

Kun je een paar leuke ervaringen opnoemen uit de trainingen of op een wedstrijd?
Op een gegeven moment kwamen er ook een paar sprintkanonnen uit Amsterdam meetrainen met Ruud om extra training te volgen. Ze zaten me soms op te peppen als ze een 100m of 200m wilde lopen. Ik heb weleens één van die gasten in kunnen halen, maar daarna zag ik wel sterretjes en was ik wel kapot. Maar dat had ik er wel voorover om hen één keer te verslaan.
Bij een wedstrijd in Heiloo tijdens hemelvaart heb ik ooit de 100 meter gewonnen en werd ik tweede met de 200m bij deze wedstrijd waren geld prijzen te winnen. Ik won toen vijfentachtig euro. Dat was in de tijd voordat Jurgen echt op stoom kwam en later het stokje overnam. Maar je moet het ook eens aan een ander gunnen.

—>

Paul Zuiderduin in het midden

Wat doe je naast atletiek?
Ik werk in twee verzorgingshuizen: de Bodaan en stichting Sint Jacob. Ik verzorg daar alle oudjes. Het is over het algemeen leuk werk ook al klagen die oudjes soms wel veel. In mijn vrije tijd hou ik ook heel erg van skeeleren . Ik vind skeeleren soms leuker dan atletiek. Ik heb laatst een tocht van 40 kilometer gereden. Daarnaast heb ik een eigen kano, waarmee ik in de zomer veel op het water te vinden ben. Dat doe ik vooral als ik vrij ben en geen atletiektraining heb.

Heb je nog wensen voor de toekomst?
Ik wil de komende jaren lekker bij AV Haarlem blijven trainen met mijn vrienden. Ik hoop dat we binnenkort weer eens een BBQ gaan doen. Dat is namelijk altijd gezellig.

In het kort

Naam Wouter van Gorselen
Leeftijd 27 jaar
Bij AV Haarlem sinds 2004
Hobby's skeeleren, kanoën en gamen
Werk verzorger bij de Bodaan en stichting Sint Jacob
PR 100 meter 11.41
PR 200 meter 23.00
Hoogtepunt atletiek Overwinning in Heiloo op de 100 en 200 meter in 2009
Dieptepunt atletiek In het verleden ben ik een aantal keer vals gestart.

Sponsor Paul's triathlon en steun de school van Heliomare

Tekst Paul Zuiderduin

Voor de mensen die mij nog niet kennen, ik ben Paul en al 8 jaar lid. Ik ben 17, zit in het laatste jaar op het Rudolf Steiner College Haarlem. Sommigen kennen mij nog als een kleine pupil. Mijn favoriete onderdelen zijn hoog en horden. Dus bij elke hoogspringtraining sta ik bijna te juichen! Maar zodra we verder moeten lopen dan 400 meter... heb ik daar meestal geen zin in. Tot voor kort, want ik train nu voor de 10 km. Vanwaar die omslag? Dat heeft met school te maken.

Ik moet namelijk een onderwerp kiezen, profielwerkstuk schrijven en deze presenteren. Maar hoe kom je op het onderwerp? Ik had het gevoel dat ik iets wilde doen, in plaats van iets onderzoeken. Tijdens het avondeten met mijn moeder, kwam het gesprek op sport en van daaruit kwamen we op een triathlon. Ik zei: "dat ga ik doen!" Ik heb niet meer getwijfeld en mijn begeleider op school overtuigd. Ik ga natuurlijk geen hele triathlon doen, maar een kwart triathlon. Dat is 1 km zwemmen, 40 km fietsen en 10 km hardlopen.

In de week van 24 oktober is mijn eindpresentatie, dus een maand ervoor moet ik mijn triathlon doen. Veel triathlons in de omgeving waren helaas al vol. Gelukkig vond ik nog een wedstrijd, de Rabobank Triathlon Binnenmaas op 6 september. Toen ik me had ingeschreven begon het pas serieus te worden, nu kon ik me niet meer terugtrekken..

Mijn profielwerkstuk is echter niet compleet zonder goed doel. Ik heb de school van Heliomare gekozen omdat ik hier vorig jaar al twee weken stage liep. De gymlessen hebben een grote indruk op mij achtergelaten. Daarom wil ik graag wat terugdoen voor de school van Heliomare.

Mijn vraag is of jullie mij willen sponsoren? Heliomare kan dan allerlei sportspullen aanschaffen en dat vind ik een heel mooi doel! Zodra ik weet hoeveel geld ik heb ingezameld, kan ik precies zeggen wat er mee gaat gebeuren. Ik heb een rekeningnummer geopend voor donaties: NL26ABNA0599422165. Overhandigen op de training kan ook en ik sta uiteraard open voor vragen, opmerkingen of tips!

Op mijn blog lees je meer over mijn eindwerkstuk, de link is: www.paulzuiderduin.wordpress.com
Alvast heel erg bedankt voor elke medewerking!

BAANWEDSTRIJDEN

Iris Land

CD COMPETITIE SANTPOORT

Datum 24 mei

MJC							
Naam	**80 m**	**80m H**	**1000m**	**ver**	**kogel**	**discus**	**speer**
Iris	12.30						31.63
Sanne		18.16	4:02.35				
Veerle	12.67			3.72			
Anne					8.50	19.51	

MJD							
Naam	**60 m**	**60m H**	**1000m**	**ver**	**hoog**	**speer**	**4x60**
Yanou	9.82			3.33			38.81
Jasmijn	10.13		4:16.51				
Mette		12.89				14.42	
Julia		13.29			1.25		
Iris				2.89			

JJD							
Naam	**80 m**	**80m H**	**1000m**	**ver**	**kogel**	**discus**	**speer**
Bas	12.10		3:19.29	4.18			
Mohamed	12.60	17.38	3:29.80				
Simon		19.39			6.39		14.65
Jesse				2.61		10.86	

JJC									
Naam	**100 m**	**100m H**	**800m**	**ver**	**hoog**	**kogel**	**discus**	**speer**	**4x100**
Jelle	13.60				1.40				53.56
Niels	13.49							32.55	
Tobias	14.82	22.08		4.21					
Mike		21.74	2:36.59						
Wessel			2:34.32	4.42					
Marco						9.22	23.30	36.53	

Goud voor Babs en zilver voor Jeppe

14 juni Pupillencompetitie Heiloo

Tijdens de derde en laatste pupillenwedstrijd in Heiloo op 14 juni, werden er goede prestaties neergezet. Met acht deelnemers was AV Haarlem sterk vertegenwoordigd.

Tekst Marijke Zwaag

Bij de pupillen B werd Bram Sprengers knap 6e in een veld van 24 deelnemers waarbij een meerkamp met de onderdelen 40 meter sprint, hoog en kogel werden gedaan. Hij sprintte in 7.35 sec. naar de finish, sprong 90 centimeter hoog en gaf slechts 35 centimeter toe op de winnaar bij het kogelstoten en werd knap 2e met 5.63 meter. In totaal haalde hij 1130 punten en liep de afsluitende 1000 meter in 4:21.29 min.

Wie eveneens 6e werd op zijn meerkamp, was Jeppe Mul bij de jongens pupillen A 1e jaars. Hij sprintte zijn 60 meter in 10.16 sec en kwam na 3.49 meter in het zand terecht. Met 5.08 meter als afstand met kogelstoten, kwam hij op een puntenaantal van 1217 punten en veroverde hij op de 1000 meter een zilveren medaille in een tijd van 3:54.78 min. Zijn leeftijdsgenoot Thijmen de Koning kwam in 11.33 sec. over de finish en sprong 2.72 meter ver. Met een krachtige stoot naar een afstand van 4.51 meter verzamelde hij in totaal 867 punten. Om daarna nog een 1000 meter in 4:32.33 te lopen, knap gedaan! Ook Senna de Busser was mee naar Heiloo om 11.55 sec. te sprinten, 2.81 meter ver te springen en de kogel over 3.22 meter ver te stoten. Ook hij liep de 1000 meter en kwam tot een eindtijd van 4:36.21 min.

Babs Koeman en Jeppe Mul

Natuurlijk waren ook de pupillen jongens A 2e jaars van de partij: Erick Könst, Jeroen Out en Job Kreuger. Zij wisten alle drie goede tijden te noteren op de 1000 meter. Erick finishte in 3:54.33, Jeroen daar vlak achter in 3:56.18 en Job in 4:19.78. Voor Erick en Jeroen waren dit prachtige PR's! Ook waren de drie mannen sterk op de meerkamponderdelen 60 meter, verspringen en balwerpen. Jeroen werd in een sterk deelnemersveld 11e met 9.91 sec. op de 60, 3.53 meter ver en een geworpen bal naar 22.73 meter. Zo behaalde hij 1271 punten. Erik finishte in het klassement vlak achter hem met 1225 punten die hij verdiende door in 10.50 sec te sprinten, 3.59 meter ver te springen en de bal naar 25.03 meter te werpen. Voor Job kwam er een tijd van 11.24 sec op de klok na 60 meter sprinten, sprong hij 2.93 ver en wierp de bal 22.03 meter ver het veld in.

Ook Babs was aanwezig om de prijzen weg te kapen in Heiloo. Ze werd knap derde in de het meerkampklassement door weer de snelste te zijn om de kortste, maar later bleek ook op de langste afstand te zijn! Na 9.54 sec. finishte zij over 60 meter en veroverde een gouden medaille door 3:45.05 te lopen. Daarmee bleef ze haar concurrent vijf seconden voor. Uiteraard moest er ook ver gesprongen worden en het lukte haar 3.62 te springen. Kogel viel wat tegen, want dat werd een afstand van 4.82 meter, waardoor de concurrentie meer punten pakte en eindigde ze als derde met 1313 punten.

Een heel fraai dagje atletiek in Huizen

25 mei 2e competitiewedstrijd

Tekst John Komen

Seniorencompetitie, 3e divisie, bij AV Zuidwal in Huizen. Helaas kon ik als supporter, vader en fotograaf maar een gedeelte van de dag bijwonen. Dit was genoeg om een aantal goede prestaties vast te leggen. De dames en heren draaien gewoon lekker mee in de competitie.

Damensploeg	Bente	Marijke	Mirjam	Larissa	Kim	Evelien	Kristel	Laura
100m	14.40	14.71						
200m	29.97		29.31					
400m				1:04.14				
800m					2:48.56			
3000m				12:24.64	13:53.24			
ver						4.89		
hoog						1.50		
hss		8.13						
kogel								7.11
discus								24.63
speer							23.10	
4x100	54.02							

Jason Komen

Larissa Scholten en Marijke Zwaag

Kristel Logghe

BBQ na afloop Huizen en Drachten

Herenploeg	Dik	Joen	Wensley	Luuk	Mark	Frank	Jason	Bob	Tim	Mathijs
100m	11.79	12.69								
200m		26.21	25.63							
400m				56.86	1:00.17					
1500m						4:32.02				
400m H							1:02.06			
ver								5.64		
hoog	1.80									
polshoog									3.00	
kogel			9.73							9.53
discus										26.48
4x100	dnf									

25 MEI 2E COMPETITIE-WEDSTRIJD DRACHTEN

Herenploeg	Wouter	Gydo	Jurgen	Tom	Miljo	Rob	Niels	Peter
100m	11.92	12.06						
200m	23.76		21.66					
400m			47.59					
1500m				3:51.18	4:15.59			
400m H		1:01.30						
3000 steeple						10:37.83		
ver							5.98	
hoog							1.80	
kogel								11.61
discus								33.95
4x100	44.59							

Miljo, Jurgen en Wouter

BATTLE OF THE B'S

Datum 8 juni

Als enige deelnemer van AV Haarlem wist Tim van Vugt mooie prestaties neer te zetten. Hij pakte het zilver op polsstokhoogspringen door een hoogte van 3.40 te springen. Tim kwam niet alleen hoog, hij sprong ook nog eens 5.79 ver en pakte hiermee het brons.

Tim van Vugt

Kristel Logghe werpt speer naar podiumplaats NK Masters

14/15 juni NK Masters **Tekst** Kristel Logghe

Kristel

De aanloop naar dit mooie WK was niet optimaal. Na veel aandringen ben ik naar fysiotherapeut Jaap geweest. Hij zei dat mijn achillespees verdikt is (voelde ook al warm aan aantal dagen) en dat als ik maximale inspanning een 800 m zou lopen, ik kans had dat hij zou knappen en bovenin mijn kuit schieten (bbrr..) Plannen dus gewijzigd: ik kon niet starten op mijn geliefde afstand.

Ik mocht wel speerwerpen, maar dat ging helaas minder dan tijdens de seniorencompetitiewedstrijd. Het werd een metertje minder, terwijl ik juist een metertje meer moest werpen om de medaillelimiet te halen. Toch behaalde ik een podiumplaats door derde te worden. (Maar dus zonder medaille.)
Gelukkig was het wel heel leuk! Ik heb veel van die echte atletenfamilies gezien die aan zo'n NK Masters meedoen (en veel 'oud talent'). Nr 2 ging samen met haar moeder van bijna 70 nog hink-stap-springen! En haar vader deed ook mee en haar kinderen komen binnenkort uit op de NK Junioren.

We moesten wel ellenlang wachten op de uitslag, omdat ze het handschrift van het jurylid niet konden lezen. Maar goed, je kunt niet alles hebben.

21 juni C/D junioren, Amsterdam

De laatste wedstrijd van de in totaal drie dit seizoen vond plaats in Amsterdam. De meisjes C eindigden in het totaalklassement landelijk op plek 147. De jongens C behaalde de laatste wedstrijd meer punten dan in hun tweede en eindigden zo op plek 71 in het landelijk klassement. De meisjes D konden niet op elke wedstrijd alle onderdelen bezetten, en kwamen tot plek 164 in het landelijke klassement. Tenslotte kwamen de jongens D tot plek 170 in de ranking. Het helpt ook niet echt als je alleen aan de laatste wedstrijd deelneemt...

MJC	Iris	Veerle	Pien
80m	12.26	12.59	
80m H			18.62
kogel	9.48		
discus		13.85	13.33
speer	29.31		

JJC	Niels	Jelle	Dave	Mike	Marco
100m	13.23	13.24			
100m H			19.61	21.34	
800m	2:27.98			2:40.71	
ver			3.83		
hoog		1.45			
kogel					8.92
discus					24.46
speer					32.98
4x100	53.40				

MJD	Serena	Mette	Iris
60m	9.29		
60m H		12.90	
1000m		4:07.26	
ver			3.06
speer	20.36	13.45	
kogel	9.10		
discus			11.37

JJD	Mohamed
80m	12.67
ver	3.11
speer	18.20

JURGEN EN TOM LOPEN EUROPACUP VOOR LANDENTEAMS

Tekst Tom Wiggers

21 & 22 juni EK Landenteams

Jurgen en Tom

In het weekend van 21 en 22 juni kwamen AV Haarlemmers Jurgen Wielart, als onderdeel van de 4x400m ploeg en Tom Wiggers, op de 5000m, uit voor het Nederlandse team in de Europacup in het Duitse Braunschweig.

De Europacup is een tweedaagse wedstrijd met dezelfde opzet als de competitie: op ieder atletiekonderdeel stelt ieder land zijn beste atleet/atlete op van dat moment. Hierbij komen de 12 sterkste landen van Europa uit in de Superliga en de andere landen in de lagere divisies. Punten worden verdeeld op basis van klassering: 12 voor de winnaar, 11 voor de nummer 2, etc. Omdat Nederland vorig jaar derde werd in de eerste divisie ('first league'), mocht het dit jaar uitkomen in de Superliga. De doelstelling was om bij de eerste 9 te eindigen, om zich zo te handhaven in deze Superliga. Jurgen werd opgesteld op de 4x400m estafette en Tom, als snelste Nederlander op de 5000m van dit jaar, op dit langste loopnummer. In de Nederlandse ploeg zaten verder onder andere toppers als Churandy Martina, Dafne Schippers en Sifan Hassan.

Tom liep een attente wedstrijd en nestelde zich rond de zesde plek tijdens de wedstrijd. Na een doorkomst van 8.41 op 3000m werd het tempo opgeschroefd. Tom kon lang mee in de kop van de wedstrijd, maar moest de laatste ronde iets toegeven op de snelste lopers en de Duitse winnaar Arne Gabius. Tom liep een vierde kilometer van 2.44 en een slotkilometer van 2.36 en finishte in 14.01 als achtste. Tom: "Over het grootste deel van de wedstrijd ben ik erg tevreden, maar in de laatste ronde miste ik wat scherpte. Dat zal te maken hebben met mijn 10.000m van een week geleden, waar ik de EK-limiet liep. Dus ik ben blij dat ik weer zo hoog niveau haal, maar mijn persoonlijke doelstelling van de eerste 6 heb ik net niet gehaald."

Jurgen was tweede loper van het slotnummer dit weekend, de 4x400 estafette. Als vijfde kreeg Jurgen het stokje van Bjorn Blauwhof en na de eerste bocht mogen alle lopers naar één baan. Na 200 meter werd hij net voor het ingaan van de tweede bocht afgesneden, maar op het laatste stuk kon hij nog aanzetten om als derde het stokje weer over te geven. Bram Peters hield vervolgens stand op de derde plek, waarna het stokje naar Terrence Agard ging. Terrence kreeg op de laatste 100 meter een duw van een Italiaan, waardoor hij in baan 4 verder moest lopen. Door diskwalificatie van de Italianen won Nederland de serie in een tijd van 3:06,56, wat niet de gehoopte EK-limiet was, maar naar omstandigheden wel een goede tijd. Jurgen over zijn race: "Het was een goede 400, vooral aangezien ik op de laatste 100 meter nog genoeg over had om aan te zetten. In eerdere races dit jaar viel dat deel nog niet op zijn plek."

Helaas kwam de Nederlandse ploeg uiteindelijk 4 punten tekort om zich te handhaven in de hoogste divisie en eindigde als tiende. Vooral het aantal onderdelen waarin Nederland zich totaal niet in de strijd kon mengen (resulterend in een twaalfde plek en dus maar 1 punt) was te groot. Volgend jaar zal de Nederlandse ploeg weer moeten strijden om de podiumplaatsen in de 'first league' om zo toch weer op het hoogste niveau terecht te komen.

Medailleoogst voor onze pupillen in Edam

Tekst Emiel Out

Zondag 29 juni hebben een aantal pupillen van AV Haarlem deelgenomen aan de 2-uurs driekamp bij AV Edam. Aangezien de wedstrijden verspreid over de hele dag waren, ben ik alleen aanwezig geweest bij de pupillen A 2e jaars. De driekamp bestond uit verspringen, kogelstoten en een 60 meter. "Mijn zoon kon op het onderdeel 60 meter net niet de tweede plaats vasthouden, en moest genoegen nemen met een bronzen medaille. Op de foto zie je de close finish. Zijn tijd was nét onder de 10 seconden: 9.98."

vlnr. de medaillewinnaars: Babs Koeman, Erick Könst, Jeroen Out, Sven Koolmees, Jamo Enthoven, Thijmen de Koning

Erick Könst wist een zilveren medaille te scoren op het onderdeel verspringen en goud bij het kogelstoten. Hij won met grote voorsprong op de rest. De afstand was 8.64 meter en nummer twee stootte 7.22 meter. Goed gedaan! Moeder Karin vertelt: "4.06 meter was een PR voor Erick met verspringen. Dit was zijn eerste keer over de 4 meter en dit sprong hij maar liefst drie keer achter elkaar in die wedstrijd!"

Moeder Mariska over de prestaties van haar zoon Thijmen de Koning: "Hij deed mee met de pupillen A 1e jaars. Hierbij won Thijmen incl. PR van 2.81 meter op het onderdeel verspringen een bronzen medaille. Ondanks extra training op kogelstoten, waarvoor dank, greep Thijmen net buiten de prijzen (4e) maar ook daar behaalde hij een PR door 4.88 meter te stoten. Ik ben zeer trots op de prestaties van Thijmen van die dag."

De honneurs bij de meisjes werden waargenomen door onze ster Babs Koeman. Zij was goed in vorm door verreweg de snelste te zijn op de 60 meter met een mooie tijd van 9.72 sec. Met kogelstoten behaalde zij 5.82 meter en kwam ze tot 3.78 meter met verspringen wat haar ook een gouden medaille opleverde. Van harte, Babs!

Sven Koolmees en Jamo Enthoven waren als jongens pupillen B op deze wedstrijd om goede prestaties neer te zetten. Sven werd knap derde op de 40 meter sprint in een tijd van 7.28 sec., wierp de bal naar 17.52 meter en sprong 2.53 meter ver. Jamo liet zijn krachten zien op het onderdeel balwerpen, waar hij de zilveren medaille wist te veroveren met een afstand van 25.39 meter. Hij sprintte in 8.63 sec. over 40 meter en sprong 2.51 meter ver.

Jeroen Out

Een geslaagde A-competitiedag!

22 juni A competitie,
Alphen aan den Rijn

Tekst Gijs Eigenraam

Zondag 22 juni begon goed: het zonnetje scheen en er stond een matig windje. Mooi weer dus voor een competitiewedstrijd. Helaas hadden we een incomplete competitieploeg, maar ondanks dat waren we vastbesloten om een goed resultaat neer te zetten. Nadat iedereen bij het krachthonk was konden we op weg naar Alphen aan den Rijn. Eenmaal aangekomen begonnen we met het opzetten van de partytent, wat voor omstanders tot enkele lachwekkende situaties moet hebben geleid. Direct daarna werd er al ingelopen door een paar jongens omdat hun onderdeel al bijna zou beginnen.
De rest van de dag stond in het teken van het aanmoedigen van teamgenoten en soms even uitrusten in de partytent.
Na de estafette konden we, ondanks de incomplete ploeg, terugkijken op een geslaagde competitiedag met prachtige individuele resultaten!

KLETSNATTE COMPETITIEWEDSTRIJD IN ENSCHEDE

Tekst Daan Oppenhuis **Datum** 29 juni

Nadat we 's morgens om kwart voor negen verzameld hadden, vertrokken we voor de twee uur durende rit naar Enschede. Wat een enorm eind rijden!

Toen we in Enschede aankwamen, miezerde het. Daarna installeerden we ons in de kantine. Dat was maar goed ook, want een paar minuten later barstte de regen los. Van kwart voor twaalf tot kwart over twaalf regende het pijpenstelen. Het regende zo hard dat de hele baan onder water kwam te staan. Hierdoor werd de aanvang van de wedstrijd met een half uur uitgesteld. De rest van de dag was het soms droog, maar waren er ook nog een aantal buien.

Vooral Niels Weller had pech met het weer. Nadat hij keurig over 2.80 heen was gesprongen, begon het tijdens zijn pogingen op 3 meter enorm te regenen. Hierdoor strandde Niels uiteindelijk op 2.80, terwijl er zeker meer in had gezeten als het droog was gebleven.

Ook Gydo van de Pieterman trof het niet met het weer op de 110 meter horden. Op een natte en spekgladde baan liep hij een safe race: 17:43 sec.

Op de springnummers verdedigde Niels Ran de eer van AV Haarlem. Niels sprong 5.75 meter ver en 1.75 meter hoog. Bij het hinkstapspringen sprong Niels naar 12.56. Met deze drie prestaties haalde Niels 1811 punten, waarmee hij in het totaal de meeste punten op individuele nummers haalde van alle AV Haarlemmers!

Op de 100 meter liep Simon Nijland zijn beste prestatie van het jaar 11.63 sec. Wouter liep ook een mooie tijd: 11.90 sec. Wouter liep op de 200 meter netjes onder de 24 seconden: 23.91.

Op de 200 meter en 400 meter won Jurgen Wielart met grote overmacht in 21.88 sec. en 47.35 sec. Jurgen zorgde hiermee voor de tweede en derde prestatie van de dag met een puntenaantal van 868 op de 200 en 931 op de 400. Alleen Tom Wiggers haalde meer punten op de 5000 meter. Tom liep een fantastische 5000 meter, waarin hij alle andere deelnemers minimaal één keer een ronde inhaalde. Uiteindelijk finishte hij in een tijd van 14:11 minuten wat goed is voor 954 punten. Op de 800 meter liep Miljo Felter een solide race met een sterke eindsprint. Hij finishte in 2:02 min.

Op de werponderdelen kwamen Tim en Peter in actie. Tim Rombout wierp de speer naar een keurige afstand van 45.60 meter. Peter Markwat wierp de discus 33 meter en 46 centimer ver. Ook stootte Peter een afstand van 11.38 bij het kogelstoten. In deze lastige omstandigheden zijn dit prima prestaties van Peter en Tim.

"Vandaag lekker wezen zwemmen op een atletiekbaan in Enschede. O ja, en ik heb ook nog kogel gestoten en discus geworpen."

- Peter Markwat

Op het slotonderdeel – de Zweedse estafette – zetten Jurgen, Simon, Gydo en Wouter een keurige prestatie neer met een tijd van 2:01.37. Een goede afsluiting van een regenachtige dag.

's Avonds speelde het Nederlands elftal nog tegen Mexico. Gydo, Niels, Wouter en ik hebben op een groot plein in Enschede de wedstrijd bekeken. Gelukkig bleef het 's avonds droog. Doordat Nederland uiteindelijk won, was het een feestelijke afsluiting op een regenachtige, maar toch geslaagde dag.

Uiteindelijk is AV Haarlem na drie geslaagde competitiewedstrijden 12de geworden van de 35 ploegen in de tweede divisie. Helemaal mooi is dat we 3 plekken boven KAV Holland zijn geëindigd. Om in Louis van Gaal termen te spreken: "Wij zijn de besten van de atletiekbaan, wij zijn de besten van Haarlem-Noord, wij zijn de besten van heel Haarlem!"

5/6 JULI MEERKAMP SCHOONHOVEN

Elk jaar gaat er al járen een afvaardiging van onze club naar Schoonhoven voor een weekend 'meerkampen'. De zaterdagochtend begon met regen, met tussendoor veel zon en eindigde ook weer met pijpenstelen.

De uitslagen van onze deelnemers

SEN / JJB	100m	110m H	400m	1500m	ver	hoog	polsh	kogel	speer	discus	totaal
Gydo	12.23	17.69	57.39	5:12.19	5.38	1.65	2.70	7.40	33.96	18.37	4333
Dik	12.10	21.14	58.10	5:26.49	5.38	1.65	3.00	9.51	37.38	23.75	4314
Tim	12.36	24.04	57.79	5:33.29	4.61	1.45	2.50	9.31	44.79	26.81	3819
Paul	12.93	17.64	1:01.07	5:19.17	5.36	1.70	2.90	9.18	35.84	20.15	4294
Jason	13.24	18.35	59.13	0	4.99	1.45	0	9.26	0	26.38	2753

SEN / MJB	110m H	200m	800m	ver	hoog	kogel	speer	totaal
Bente	20.26	31.07	2:57.53	4.15	1.20	8.15	21.61	2462
Marijke	21.06	31.67	3:25.92	3.93	1.20	6.72	9.72	1776

MJC 1ejrs	80m H	150m	600m	ver	hoog	kogel	speer	totaal
Anne	17.07	23.76	2:20.27	4.20	1.25	8.08	27.29	2579
Lauret	17.62	22.86	1.59.31	4.10	1.30	6.40	11.53	2417
Lauri	17.60	25.76	2:14.49	3.47	1.30	6.54	13.32	2013

MJC 2ejrs	80m H	150m	600m	ver	hoog	kogel	speer	totaal
Iris	18.57	28.84	2:29.58	4.17	1.35	9.74	29.60	2342
Veerle	19.59	24.84	2:59.46	3.76	1.25	5.86	16.30	1726

JJC 1e / 2e	100m	110m H	1000m	ver	hoog	kogel	speer	discus	totaal
Mike	14.96	19.90	3:19.77	4.30	1.45	5.49	27.87	17.83	3398
Jelle	13.61	18.93	4:28.64	4.56	1.40	7.86	19.70	19.85	3308

Jelle, Veerle, Iris

Laun en Lauret

Niels en Jelle

Paul en Gydo

Niels

Zomeravondinstuif Heiloo

“Passen er ook vijf mensen bij jou in de auto, Marijke?” was de vraag in de Whatsapp-groep op vrijdagmiddag. Natuurlijk, dacht ik – het wordt even proppen maar dat moet lukken. En zo scheurde ik vrijdagavond 1 augustus met een auto vol mannen (Daan, Wouter, Gijs & Niels) naar Heiloo. “Dat kan eigenlijk niet hor, dat de énige vrouw rijdt...” aldus Daan. Maar toch kon het!

Tekst Marijke Zwaag **Datum** 1 augustus

Onder ideale omstandigheden: lekker temperatuurtje, zonnetje en amper wind konden we alle vijf goede prestaties noteren. Op de 100 meter waren de tijden: Wouter 11.99 sec, Niels 12.23 sec, Gijs 12.47 sec en ikzelf noteerde 14.51 sec. Daarna liep Daan een opbouwde 1000 meter en finishte als 2e in zijn serie in een tijd van 2:54,11 min. Tijdens de 200 meter werd er ook vergesprongen door Gijs & Niels. De afstanden waren 4.82 meter voor Gijs en 5.70 meter voor Niels. Wouter liep 24.19 op de 200 en ikzelf 30.39 sec.

Als uitsluiting hebben we Daan zien zwoegen op de 3000 meter, die hij voltooide in 10:15,82 min. Natuurlijk werd er traditioneel op de terugweg gestopt bij MacDonalds voor welverdiende milkshakes en McFlurry’s.

EIGEN SPEER-WERPTRAININGEN BELOOND MET PR VOOR DIK

Tekst Daan Oppenhuis
Datum 8 augustus

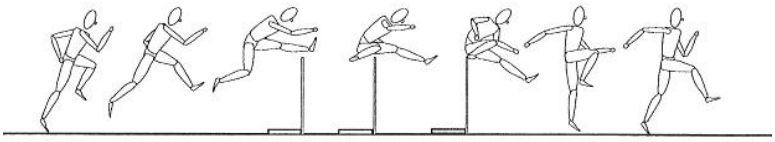
Twee moedige atleten en één fanatieke supporter gingen naar de Trackmeetings in Utrecht toe. Dit zijn de grootste instuifwedstrijd van Nederland. Er zijn dus altijd veel deelnemers, waaraan je je kunt optrekken. Een prima wedstrijd voor PRs dus.
Dik de Groot liet op het speerwerpen zien dat hij deze winter goed heeft getraind, want hij wierp een nieuw PR: 37.74 meter. Met het kogelstoten stootte hij een halve meter verder dan vorig jaar 9.26.
Niels Ran sprong bij het hinkstapspringen een prima afstand van 12.35. Toen het hinkstapspringen geëindigd was, had Niels helaas loodzware benen. Na twee sprongen verspringen vond hij het daarom mooi geweest. Niels had in zijn eerste sprong een redelijke 5.48 meter gesprongen.
Als supporter heb ik me prima vermaakt. Er zijn bij de Trackmeetings altijd onderdelen bezig en ook is de nationale top op veel onderdelen aanwezig. Het was dus een aantrekkelijke wedstrijd om te kijken, ondanks de regen.

Daan

Gijs

Dik

WISSELKUNDE



HORDENLOPEN, EVEN TERUG IN DE TIJD

Tekst Rob de Wit

In het tweede deel van de wisselkunde komt het looponderdeel hordenlopen aan bod. Om in te gaan op de techniek wordt uitgegaan van de 110mh (mannen) en de 100mh (vrouwen). Het hordenlopen is waarschijnlijk ontstaan in een steeple chase vorm (oudheid) en in de 19e eeuw als alternatief op de vlakke sprint. Alle onlogische getallen rond hoogte en afstanden worden logisch als je er Engelse meeteenheden naast legt. De mannen hoogte (1.067m) is ineens 3,5 voet.

In de geschiedenis is het hordenlopen bij de mannen een door Amerikanen gedomineerd onderdeel. Het huidige wereld record is in handen van Aries Merritt uit Amerika, 12.80s. In Nederland moet de barrière van 13 seconden nog doorbroken worden. Robin Korving kam in 1999 nog het dichtste in de buurt met 13,15s. Met 14,73s is Marc Kok nog steeds de snelste man van onze vereniging.
Bij de vrouwen komen de recordhoudsters veelal uit (west) Duitsland of oost Europa. Op de 100mh is de Bulgaarse Jordanka Donkova de houdster van het huidige wereldrecord met een tijd van12,21s. Het Nederlandse record werd genoteerd toen Nederland net uitgefeest was van het winnen van het EK voetbal. In 1989 snelde Marjan Olyslager naar 12,77s. Snelste AV Haarlem dame aller tijde is nog steeds Brenda Stoete 15,14 (14,9).

Hordenlopen, het doel:
Hordenlopen, springen komt er niet in voor! De horde wordt gepasseerd door een verlengde pas, nooit door een sprong. Concreter houdt dit in dat het lichaamszwaartepunt zich minimaal in de hoogte verplaatst als de atleet de horde passeert. Om vlak over de horde te kunnen gaan wordt de gehele passage verdeeld in het deel voor de horde en het deel er na. In deze verdeling ligt ⅔ van de passage voor de horde en ⅓ na de horde. Het passeren van de horde bestaat uit drie fasen, afzet, zweeffase en landing.

De afzet
Aanvalsbeen, bijtrekbeen worden op trainingen standaard geoefend. Het aanvalsbeen wordt door een knie inzet omhoog gebracht waarna het onderbeen snel uitgeschopt wordt. Atleten richten zich nog wel eens op het aanvalsbeen, ook het bijtrekbeen moet snel over de horde. De romp is in deze fase rechtop, hierdoor is er voldoende ruimte voor het aanvalsbeen om omhoog te komen

De zweeffase
Elk moment in de lucht is vertraging, de zweeffase moet dus zo kort mogelijk duren.
Het bijtrekbeen waarmee voor de horde wordt afgezet maakt boven de horde een zijwaartse beweging. Hierdoor kan ook dit been de horde snel passeren.
Boven de horde is de romp naar voren gebogen dit is belangrijk om het eerder genoemde lichaamszwaartepunt laag te houden. Het hoogste punt van de zweeffase ligt voor de horde, de atleet “duikt” als het ware over de horde naar de grond. Op het plaatje, rechts boven is dit te zien.

De landing
Achter de horde moet zo snel mogelijk het contact met de grond gezocht worden. Het aanvalsbeen gaat zo snel mogelijk naar de grond. Het bijtrekbeen wordt hoog meegenomen zodat het lichaamszwaartepunt hoog blijft. De armen worden ingezet om de draaiende beweging van het lichaam tegen te gaan. Aanvalsbeen rechts geeft een rotatie die door de linkerarm wordt gecompenseerd. Het hele lichaam wordt efficiënt ingezet om in een rechte lijn de finish te halen. De afzonderlijk bewegende armen of benen zorgen voor roterende beweging. Als hierin niets gecompenseerd wordt dan is het alsof je fietst met een slag in en wiel.

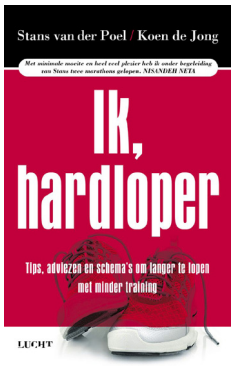
Specifiek voor de korte hordeonderdelen is een snelle start. Immers na de eerste horde kan een atleet slechts proberen om snelheid vast te houden. Na de start loopt een atleet zo snel mogelijk rechtop. Hierdoor ontstaat de ideale houding voor de eerste hordepassage. Tussen de horden is het belangrijk om in een ritme te lopen. De atleet kan zo bij elke horde met hetzelfde aanvalsbeen de horde passeren. Er zijn maar weinig atleten die ogenschijnlijk eenvoudig met beide benen de horde kunnen aanvallen.
TIP: wees lenig en durf aan te vallen!

BOEKENWISSEL

In deze rubriek bespreekt de redactie elke editie van De Wissel een aantal boeken die over hardlopen gaan of met onze atletieksport te maken hebben. Voor jong en oud! Voor deze editie kreeg zij zelfs twee goede tips van Michelle: Ik, hardloper en een boekentip voor de healthfreaks onder ons – mét recept

Tekst Marijke Zwaag en Michelle Collingham

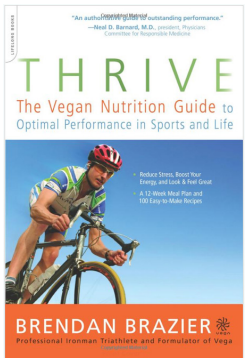
Boek 4-6 jaar
Fiet wil rennen – Bibi Dumon Tak & Noëlle Smit
Uitgeverij Querido, 2009 - € 13,99
Een heerlijk prentenboek over een struisvogel die van rennen houdt, hij heet Fiet. Het liefst rent hij de hele dag. Van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat. Zelfs als het regent rent Fiet. De regen klettert dan zo lekker tegen zijn kop. Vooral als hij hard gaat. Maar vandaag gaat Fiet niet hard. Hij staat zelfs bijna stil. Het waait. Het waait verschrikkelijk. Maar Fiet moet en zal rennen!



Boek
Ik, hardloper – Stans van der Poel en Koen de Jong
Uitgeverij Schuyt & Co Lucht, 2013 - € 15,00
Kun je een marathon lopen terwijl je slechts maximaal 14 km traint? Michelle vertelt: "Ik ga het proberen volgens de trainingsmethode dat in dit boek wordt beschreven."

Stans van der Poel en Koen de Jong begeleidden de afgelopen jaren duizenden mensen in het halen van hun (hardloop)doelen. Amateurs, maar ook topatleten die zich voorbereidden op de Olympische Spelen. Allemaal wisten ze zichzelf te overtreffen door aandacht te besteden aan een vitaal punt in het hardlopen: de ademhaling.

Ze vervolgt: "Ik, hardloper is een praktisch boek met eenvoudige aanwijzingen, tips en ademhalingsoefeningen, gelardeerd met verhalen uit de praktijk. Over hoe je ademhaling kunt inzetten om grotere hoogtes te bereiken en hoe je tijd bespaart in je trainingen. En hoe je daardoor plezier krijgt én houdt in het hardlopen. Het boek Ik, hardloper staat bomvol tips voor lopers."



Thrive – Brendan Brazier
Voedingstips van een triatleet. Inclusief recepten.
Uitgeverij The Perseus Books Group, 2008 - € 14,49

Een recept uit dit boek:
Boekweitpannenkoek (veganistisch)
Om 2 grote porties te maken heb je het volgende nodig:

1 banaan
2 cups water
1 cup boekweitmeel
¼ cup gebroken lijnzaad
¼ cup hennep zaad
2 tl bakpoeder
1 tl kaneel
½ tl nootmuskaat
½ cup havermout of
een ander soort graan wat je lekker vindt.

Hiervoor gebruik je een blender. Meng eerst de banaan met het water in de blender. Doe vervolgens alle ingrediënten erbij behalve de havermout. Meng dit goed in de blender en als het gemengd is schep je de havermout door het beslag heen. Ik doe er zelf vaak nog extra blauwe bessen (kan ook uit de diepvries), aardbeien, perzik of nectarine in stukken bij.

Verhit dan een pan met wat kokosolie erin op half hoog vuur. Als de pan warm is giet je er een schep beslag in. Let op! bak deze pannenkoeken niet op te hoog vuur. Als de pannenkoek aan de bovenkant allemaal luchtbelletjes heeft en de randen zijn droog, dan kan je hem omdraaien om de andere kant ook gaar te bakken.

Eet smakelijk!

METTE WINT BRONS MET LETTERENLOOP

Tekst Haye Elgersma **Datum** 15 juni

Er waren vandaag vele goede prestaties bij de Letterenloop door AV Haarlemmers. Waaronder door Mette Elgersma. Ze werd derde bij de 1500m in een tijd van 05:59. Nét onder de 6 minuten.

Ook Marijke Zwaag deed mee aan de Letterenloop voor haar toenmalige werkgever uitgeverij Lemniscaat. Van haar collega Marc Suvaal kreeg ze de nodige support onderweg, die na zijn NK-deelname op polshoog de vorige dag 'lekker wilde meehobbelen' en tijd had om onderweg zijn veters te strikken – terwijl zij zwoegend de kilometers liep. Maar deze coaching werd wel beloond met een dik PR van 25:47 min, dat zij overigens twee weken later alweer aan gort liep.

Wie ook niet ontbraken waren Daan Oppenhuis, die een tijd van 16:53 minuten op de klok zette en Haye Elgersma die zijn 10 kilometer voltooide in 49:05 minuten. Ben ik nog iemand vergeten? In de uitslagenlijst wordt de atletiekvereniging niet vermeld. Bij voorbaat excuses en wanneer je mee doet aan een loopje, stuur je tijd even per e-mail naar de redactie!

Mette Elgersma

Zeer natte rondjes om de kerk

'De 7 van Santpoort'

Tekst Bert Boesten **Datum** 6 augustus

Drie ijzeren mannen van onze club AV Haarlem stonden aan de start op het wielerparcours in Santpoort op een zeer regenachtige woensdagavond. 'Een rondje rond de kerk op woensdagavond en maar 7 km dachten we...'
Echter we hadden ook de weergoden en (natuurlijk) onszelf als concurrent.
Ik noteer Frank Peeters met 29.02 min, broer Jeroen (altijd goed voor een snelle start) met een mooie 37.10 min. En mezelf (Bert Boesten) een moeizame 36.09 min.

Warme omstandigheden en veel ‘gesjok’ tijdens de Grachtenloop

Tekst Marijke Zwaag **Datum** 27 juni

Ik vroeg mij al trappelend in het startvlak toch af of er nog meer clubgenoten zouden starten aan de ieder jaar weer drukbezochte Grachtenloop door het centrum van onze stad. Maar nee, niet gezien op de 5 kilometer. Wel kwam ik ontzettend veel sjokkende heren en dames tegen. Niet dat ik zelf nu zo’n toploper ben, maar wat ik na het keerpunt vanaf Verwulft allemaal voorbij zag lopen… Met alle respect, maar goed.

Mijn coach Kristel van Es duwde mij zo’n kwartiertje voor de start bij de ingang van het startvlak vooraan naar binnen en dirigeerde daar te blijven staan. Zelf ben ik altijd zeer bescheiden en laat ik snel uitziende lopers gewoon voorgaan. Dit keer niet. Want Kristel bleef staan en ik zette de ellenbogen in om mijn plek te bewaken. Ik ben er achteraf blij mee, want ik kon na het startschot goed mijn eigen tempo maken. Ook kon ik met een klein boogje om de business lopers heen en had op het parcours al snel genoeg loopruimte om mij heen. Wat ik bizar vond aan deze loop, is dat ze op het parcours door de Raaks – langs de Jopenkerk letterlijk bier aanboden. Daar bedankte ik voor en door een walm van popcorngeur langs Pathé kon ik op de laatste kilometer nog iets versnellen om te finishen in 25 minuten en 28 seconden. Op de volgende wedstrijd van het loopcircuit wil ik zéker 24 minuten lopen.

Een andere AV Haarlemmer die ik terugvond in de uitslagenlijst: Cor Aarsen liep onder warme omstandigheden de 10 kilomter in 50:02 minuten.

Tip: schrijf je op tijd in, want deze Grachtenloop was ook uitverkocht.

advertentie

ZOEKT U EEN GRAFISCH VORMGEVER?

voor het ontwerp van uw

advertentie, folder, flyer, logo
tijdschrift, clubblad, boek, jaarverslag,
website, nieuwsbrief en/of mobiele app

Frea Zwaag
grafisch vormgever

+31 (0) 6 5347 5678
freazwaag@gmail.com
www.freazwaag.nl

COLUMN

Wellers Nietes

TOP, DAT NIEUWE MATERIAAL (maar wel eerst even mee trainen...)

Tekst Niels Weller

Toen ik in september van het vorige jaar naar de docusoap over de Belkin formatie van de Tour de France van 2013 zat te kijken, beter bekend onder de titel "De tour van Bau en Lau", viel mijn mond open van verbazing. Nee, de verbazing zat hem niet in de goede prestaties van Bauke Mollema en Laurens ten Dam, maar meer in de amateuristische leiding van het wielerteam zelf. Vooral in de ploegwagen, met de coaching door de welbekende oortjes, leek alles op toeval te berusten. Er zat geen vooraf bedacht plan achter en alles leek op het toeval te berusten. En oké, die waaier etappe, waarbij ze Valverde op een grote achterstand reden, die hadden ze inderdaad van tevoren gepland. Maar ze gingen pas echt rijden toen Valverde zelf met een lekke band langs de kant van de weg stond. En ook dat berust weer op toeval.

Ook dit jaar in de Tour moet ik helaas concluderen dat het Belkin wielerteam niet echt professioneel werd begeleid. Dat Mollema nu niet voor een podiumplek heeft kunnen gaan, terwijl in de eerste dagen toch niet de minste als Contador en Froome al moesten afstappen, werd op een griepje gegooid in de eerste twee weken. Hoewel er natuurlijk een hele medische staf om zo'n team heen hangt, en je aan het begin van het jaar weet dat ze deze 3 weken topfit moeten zijn, kan je gewoon pech hebben en ziek worden. Dit wil ik Belkin niet eens kwalijk namen.

Wat ik ze wel kwalijk wil nemen is de deal die de hebben gesloten met Bianchi, hun fietsleverancier. Bianchi had namelijk een nieuwe tijdritfiets ontworpen. Alle kabels verwerkt in het frame, een nieuwe schakelsysteem, echt het nieuwste van het nieuwste. Een klein probleempje, de fietsen werden pas de avond voor de afsluitende tijdrit aan het team geleverd. Zelf hadden ze er in april een dag op getraind en op de dag zelf hebben ze er een uurtje op warm gereden. C'est tout. Gevolg, Mollema verloor minuten in deze tijdrit en zakte uiteindelijk weg naar de tiende plek in het klassement.

Ik vraag me af wat de leiding van Belkin heeft bezield om tijdens deze tijdrit juist deze fiets te gebruiken. Iedere sporter, op welk niveau dan ook, weet dat je om een prestatie te leveren, vertrouwen moet hebben in je materiaal. Als dat er niet is, dan wordt het niks. Mollema kon dat na afloop ook eigenlijk alleen maar beamen. Na dit soort incidenten kan ik me voorstellen dat Belkin heeft besloten om te stoppen met de sponsering...

Terug naar onze sport. Ook voor onze sport geldt dat je vertrouwen moet hebben in je materiaal, alleen dan kom je tot top prestaties. Dit werd ook weer bevestigd tijdens het afgelopen NK in Amsterdam. Het onderdeel: polsstokhoogspringen. De atleet: Menno Vloon. Naast de nationale titels stond er tijdens dat weekend nog iets anders op het programma, plaatsing voor het EK in Zürich, later in augustus. De limiethoogte voor polshoog was 5.55 meter. Tijdens de sprong van Menno op 5.35 sprong hij bijna 25 cm over de lat heen. Met die sprong stelde hij de nationale titel veilig, maar uiteraard wilde hij meer. Daarom liet hij direct de lat leggen op 5.55 meter, de limiethoogte voor het EK.

advertentie

De complete hardloopwinkel

RUN2DAY

Jacobijnestraat 54-56

Haarlem

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

'Als sporter moet je kunnen vertrouwen op je materiaal.'

En toen gebeurde er iets raars. De coach van Menno gaf hem een aantal technische aanwijzingen en gaf aan dat hij met een zwaardere (lees: stuggere) stok moest gaan springen. Zijn redenering was enigszins logisch. Hij zat redelijk dicht op de lat en boog 'makkelijk' door de stok heen. Het probleem was echter dat Menno bijna nooit met deze stok had gesprongen. Zelf had ik als springer, maar al helemaal als coach, deze keus nooit gemaakt. Het feit dat hij wat dicht op de lat zat had ik opgevangen door de lat verder naar achter te plaatsen, daar was nog voldoende ruimte voor. Zeker als de titel al binnen is en je je wilt plaatsen voor het EK moet je het vertrouwen uit de vorige pogingen meenemen, zeker als je in de poging op 5.35 meter en dusdanig overheen vliegt dat die limiethoogte eigenlijk geen probleem moet zijn.

Als polsstokhoog atleet weet ik uit ervaring dat het springen met een nieuwe stok compleet anders is, hoewel de stokken niet veel van elkaar verschillen. Het hele gevoel wordt anders. Zowel in de aanloop als in de sprong voel je dat het op één of andere manier anders is. Daarom zijn de eerste 2 á 3 sprongen ook altijd een beetje afwachtend, je durft niet vol door te halen als je (nog) niet het vertrouwen in je stok hebt. En zo geschiede ook bij Menno, die zijn eerste 2 pogingen afbrak en bij de derde poging een soort wanhoopsactie deed waarbij alle techniek even weg was. Gevolg, geen EK voor Menno.

Zowel dit verhaal als het verhaal van Belkin berusten op één simpele gedachten, vertrouwen in je materiaal. Ik hoop dat de volgende keer er nieuwe technische ontwikkelingen zijn de coaches en trainers slim genoeg zijn om dit eerst in de training uit te proberen. Daar is het namelijk een training voor.

Nieuws uit de Triathlongroep

Tekst Bram Couperus

Voor een hele triatlon worden 3.86km gezwommen, 180.2km gefietst en 42.195km gelopen, in de die volgorde. De meeste wedstrijden gaan echter over een achtste, een kwart of de helft van deze afstanden. Bij veel wedstrijden kloppen de afstanden ook niet precies. In de “halve” triatlon van Nieuwkoop wordt bijvoorbeeld 2.5 km gezwommen, 80 km gefietst en 20 km gelopen. De meeste kwart – en achtste triatlons gaan over respectievelijk 1 – 40 – 10 en 0.5 – 20 - 5 km. In de sterk bezette, internationale hele - en halve triatlons van het Ironman circuit is men wel heel precies: zo is de halve afstand (Ironman 70.3) die Ernst, Ewoud en John op Mallorca en Berry en Erik in Luxemburg hebben afgelegd 1.9 - 90.1 - 21.1km. De zogenaamde olympische afstand (OD) is ongeveer hetzelfde als de kwart afstand. Het verschil is de zwemafstand: deze is 1.5 km in plaats van 1 km.De tabel geeft een korte impressie van de prestaties van de IZGSsers.

In Zeer Goede Staat

Wist je al dat AV Haarlem een sportieve relatie heeft met de triathlonvereniging TVHaarlem-IZGS (In Zeer Goede Staat)? Een tiental lopers van deze club is ook lid van AV Haarlem. Daarom voortaan ook wat nieuws over hun prestaties, die zeker niet alleen uit triatlons bestaan! In mei en juni was men dit keer zeer actief: een korte introductie tot de triathlon afstanden en een overzicht van de geleverde prestaties.
Kijk eens op: http://tvhaarlem-izgs.com/

Mallorca Ironman 70.3 10 mei 2014			
Naam	**Cat.**	**Cat. Plaats**	**Eindtijd**
Ernst Woerlee	H50-54	31	05:10:18
Ewoud Endlich	H50-54	38	05:15:48
John Swaab	H40-44	348	06:05:25

Halve triathlon Nieuwkoop 3 juni			
Naam	**Cat.**	**Cat. Plaats**	**Eindtijd**
Rody Schiffer	H40+	54	05:06:21
Peter Tauber	H50+	35	04:10:10

Amsterdam Nieuw-west 8 juni			
Naam	**Cat.**	**Cat. Plaats**	**Eindtijd**
Antoine Flori	H40+	4	02:13:35
Bram Couperus	H50+	9	02:25:59

Huizen 15 juni 2014 (OD)			
Naam	**Cat.**	**Cat. Plaats**	**Eindtijd**
Rody Schiffer	H40+	27	02:25:25
Edo de Lange	H40+	73	
Ewoud Endlich	H50+	16	02:26:06
Peter Tauber	H50+	28	02:35:43

Huizen 15 juni 2014 (kwart)			
Naam	**Cat.**	**Cat. Plaats**	**Eindtijd**
Antoine Flori	H recr	4	02:03:41
John Swaab	H recr	49	02:28:30
Maarten Bos	H recr	85	02:36:39

Zaanstreek Triathlon 19 juni (achtste)			
Naam	**Cat.**	**Cat. Plaats**	**Eindtijd**
Mark van Rossum	H	92	01:14:42
Paul Heijnen	H	119	01:19:58
Roos van Velzen	D	4	01:11:36

Halve van Stein 22 juni			
Naam	**Cat.**	**Cat. Plaats**	**Eindtijd**
Albert Timmers	H24-39	10	04:18:57
Rody Schiffer	H40+	57	05:14:41
Bram Couperus	H50+	7	04:56:14
Peter Tauber	H50+	25	05:45:43

Luxemburg Ironman 70.3 21 juni			
Naam	**Cat.**	**Cat. Plaats**	**Eindtijd**
Erik Draijer	H45-49	167	05:53:43
Berry Weerts	H45-49	189	06:12:16

Dreigend onheil

Tekst Leo van der Veer

Na in 1961 als junior D te zijn gestart kende mijn atletiekcarrière een voorspoedige ontwikkeling met een voorlopig hoogtepunt in de zomer van 1965, toen ik de clubrecords op zowel kogel als discus bij de junioren B op mijn naam wist te schrijven. Vooral op kogel werd een bijzonder scherp record neergezet, terwijl discus maar een marginale verbetering liet zien.
Maar ondanks de successen in dit seizoen werd na de zomer echter ook de kiem gelegd voor de aantasting van mijn toegewijde beoefening van de atletieksport: studeren en op kamers wonen in Amsterdam. De verhoudingen thuis waren geregeld 'niet optimaal' en dat leidde tot het besluit dat 'student Leo', met ingang van september '65, zeventien jaar oud, in Amsterdam op kamers zou gaan wonen.
Zowel het op kamers wonen als het studeren werden dat eerste jaar een groot fiasco, zodat mijn ouders terecht besloten dat het toch maar beter was als ik vanuit de vertrouwde thuissituatie de eerste stappen op studiegebied zou zetten.
Dat betekende dat ik voorjaar 1966 al weer thuis woonde en niet alleen tijd had om mij te bezinnen op een nieuwe studierichting, maar ook om de atletiek weer serieus ter hand te nemen. Gedurende het winterseizoen '65/'66 had ik, omdat ik door de week in Amsterdam verbleef, alleen op zondagen getraind.
En nu ging ik er ook door de week weer goed tegenaan, wat in juli '66 bij de Nederlandse jeugdkampioenschappen in Groningen met een verrassende 14m14 tot een tweede plaats en een clubrecord bij kogel junioren A leidde.
Hierop liet Joop van Drunen in het clubblad noteren: "de voor jouw doen ongekende trainingsijver van de laatste maanden heeft zijn vruchten duidelijk afgeworpen".
Het waren ook deze kampioenschappen waar mijn clubgenoot en held, Wim Aaij, zijn 800m wedstrijd in 1.53,6 liep, een bijzonder spannende, haast historische race, die het hoogtepunt vormde van dit NK.
Na de recordverbetering in Groningen volgden er in het seizoen '66 nog twee op kogel om ten slotte, tijdens een interland tegen België in Brugge, op 14m66 te eindigen.

In 1966 mocht ik ook bij de PH-finale (de finale om het clubkampioenschap senioren van Nederland), als 1ste jaars A, samen met de toen 51-jarige (!) Henk Kluft op kogel aantreden. Henk - voor mij nog meneer Kluft - was zeer goed op dreef en stootte 13m14. Ikzelf kwam met 'de zeven-en-een-kwart' niet verder dan 12m33, maar voor een 1ste jaars junior A was dit toch best aardig.
Veel later pas realiseerde ik mij wat een geweldige prestatie Kluft op zijn leeftijd op dit nummer had geleverd. Die man was een grootheid op kogel; hij verscheen meer dan dertig jaar voor de HAV in de ring.

In 1966 ging het junioren A-record op discus, net als dat van kogel in bezit van Jeltjo Doornbosch, er ook aan: in drie etappes bracht ik het tot 42m82. Dat betekende dat ik in 1966, met zes stuks (drie bij kogel en drie bij discus), kampioen recordverbeteringen bij de HAV werd. Joop was echt enthousiast; naast uitstekende lopers, die HAV Haarlem altijd wel bij de junioren had, verschenen er nu ook 'toppers' op de technische nummers, waaronder Jos Fielmich op hoog en horden, en Ben Goossens op kogel en discus bij de junioren B, en Leo van der Veer op kogel en discus bij de junioren A.

In 1967 - ik was toen dus 2de jaars A - werd de discus zwaarder: in plaats van 1,5 kilo moest je nu 1,75 kilo zien weg te werken. Met dit zwaardere gewicht vestigde ik toch een nieuw clubrecord en verbeterde dit zelfs nog drie maal. De laatste keer aan het einde van het seizoen tijdens een interland tegen België in Breda, waar het met de draai wederom niet erg vlotte en ik daarom besloot mijn laatste worp 'uit stand' te volbrengen. Ik had er de pest in dat het met de draai weer niet lukte, legde alle agressie die deze frustratie opriep in mijn laatste worp en kwam 'met een woedende uithaal' tot 43m68 – een nieuw clubrecord.
Op kogel kwam het niet tot verbetering van het record dat ik het jaar daarvoor had gevestigd; het bleef bij slechts 14m20. Dat was een teken aan de wand. Normaal gesproken zou je stevige progressie verwachten, want je had meer op

techniek kunnen oefenen en in de oefenruimte van clubgenoot, sprinter en sportschoolhouder Gerard Kamp meer kracht kunnen ontwikkelen. Maar misschien dat hier al zichtbaar werd dat mijn motivatie onder druk stond. In interlands tegen België en een Duitse selectie kwam ik namelijk tegenstanders tegen met het fysiek van een woudreus; daar kon je nooit van winnen, die stootten de kogel ruim twee meter verder en dat verschil beschouwde ik toen als onoverbrugbaar.

Dat betekende dat hoogstens een 2de of 3de prijs binnen mijn bereik zou liggen, en dat vond ik geen uitdagend perspectief. En er speelde nog iets anders: ik raakte beïnvloed door opvattingen in het Amsterdamse studentenmilieu die getuigden van stevige reserves jegens lieden die uitsluitend met sport bezig waren. De term "sportprol", te begrijpen als afkorting van sportproleet', werd hiervoor gebezigd. Tot die categorie wenste ik beslist niet gerekend te worden, en dat versterkte de twijfel die eerder door 'de woudreuzen' was veroorzaakt.
Achteraf bezien natuurlijk erg jammer en stom dat ik mij door dit soort reserves en opvattingen liet leiden; ik had mijn eigen plan moeten trekken en recht in de leer moeten blijven, want een echte atleet kent - ondanks alle hindernissen - maar één streven: het bemachtigen van de hoofdprijs!

Ik deed dus nog wel aan atletiek, maar trainde minder en teerde bij wedstrijden op mijn in voorgaande jaren opgebouwde reserves. Dat leidde in 1968 bij de onderlinge wedstrijden senioren toch nog tot een verrassende 12m85 bij kogel en een schijnbaar achteloos uitgevoerde speerworp van 52m12 - samen een stevige basis voor de 2de plaats in de eindklassering.

Maar prestaties telden toen minder, want het seizoen '68 werd overschaduwd door het overlijden van clubgenoot Wim Aaij, die na een slopend ziekbed, op 30 mei 1968 op 21-jarige leeftijd aan zijn einde kwam. Hoewel geenszins verrassend kwam zijn dood toch als een doffe mokerslag aan bij vele vrienden en clubgenoten. Hij was mijn held en helden wil je niet missen.
Dat Wim, als "rijk getalenteerde allrounder" grote indruk op mij had gemaakt, moge blijken uit het verhaal Held en Heldin dat ik veertig jaar later schreef en dat de basis vormde voor een postuum vriendenboek.

Ik woonde inmiddels weer in Amsterdam, verscheen nog slechts af en toe op een training, verraste in 1971 toch nog met 6m39 bij verspringen en in 1972 met 12m87 bij kogel, maar het was over. Een atletiekcarrière die slechts kort had geduurd en - ondanks de vier clubrecords die ik op mijn naam had geschreven - toch een einde kende dat weinig bevredigend was. Het ideaal uit mijn jeugd leek helemaal verdampt; er was weinig meer over van het leven als atleet.
Wat conditietraining bij de studentensport, een beetje basketballen in een bedrijfsteam, hier en daar een partijtje tennis, af en toe een gezamenlijk trimrondje door een park - was dat echt sporten, kwam dat in de buurt van atletiek? Ja, je was fysiek bezig, zweette flink, werd behoorlijk moe en dronk na afloop gezellig een biertje - maar atletiek bij HAV Haarlem was toch anders, was zo veel meer!

DE KUIL

Tekst Monse Weijers

De puberteit gaat bij sommige jongeren vrijwel ongemerkt voorbij, zoals bij sommige vrouwen de overgang. Bij mij was dat niet zo. Toen ik vijftien was en in de derde klas van het gymnasium zat, speelden de hormonen bijna dagelijks op. De klassieken interesseerden me op dat moment nog helemaal niet. Ik vond mijn klasgenoten maar droogkloten en zocht aansluiting bij de H.B.S.'ers. Die spraken tenminste over zaken die mij ook interesseerden: meisjes, sport en rock and roll. Het was de tijd waarin Elvis Presley en Bill Haley furore maakten en ik dweepte met hun muziek. Ik kamde mijn haren naar voren en werd door anderen gezien als een nozem.

Ik zocht vooral aansluiting bij een groepje H.B.S.'ers waarin Pieter Mascini de hoofdrol speelde. Hij woonde in dezelfde straat als ik, in Heemstede, en 'ging' met een meisje uit een gereformeerd gezin dat op de hoek van onze straat woonde en waar ik ook verliefd op was. Maar ik had jeugdpuistjes en was daarom kansloos bij haar. Ook bij andere meisjes trouwens. Pieter was de eerste die een spijkerbroek droeg op

onze school, het Triniteitslyceum in Overveen, en ik zeurde net zo lang bij mijn moeder tot ik er ook een mocht gaan kopen. Daarvoor moest ik speciaal naar Amsterdam, want de Bonneterie was op dat moment nog de enige zaak in Nederland die ze verkocht.
Maar ondanks die spijkerbroek werd ik door sommige H.B.S' ers niet geaccepteerd. Vooral een van hen, Mikel, een Indische jongen, was op mij gebeten en probeerde me voortdurend belachelijk te maken. Het draaide zelfs uit op een hevige vechtpartij die onbeslist eindigde omdat we door surveillerende leraren van elkaar werden gescheiden. Maar sindsdien liet Mikel me met rust. Ik had me letterlijk ingevochten.

Mijn rapporten waren dat jaar onveranderlijk slecht. Toen de grote vakantie naderde, zette ik nog een eindsprint in, en bleef daardoor niet meteen zitten, maar kreeg twee herexamens, voor wiskunde en Grieks. Ik had de hele grote vakantie om me erop voor te bereiden, maar toch zakte ik voor beide vakken. En zo zat ik aan het begin van het schooljaar weer in dezelfde klas met jongens die een jaar jonger waren dan ik. Het onherroepelijke van dit feit verdroot me bijzonder. Alle fouten die ik tot nu toe in mijn leven had gemaakt waren nog te herstellen geweest, maar deze niet. Ik zou een jaar later eindexamen doen en een jaar later gaan studeren, daar hielp geen moedertje lief aan.

Ik voetbalde op dat moment bij de aspiranten van RCH in Heemstede. Een logische keuze, omdat ze hun stadion en speelvelden vlak bij ons huis hadden. Maar bij het voetballen blonk ik niet uit, hoe graag ik dat ook wilde. De elftallen van de aspiranten liepen van A tot en met L. Ik zat eerst een jaar in RCH-K en het jaar daarop in RCH-G. Dus dat schoot niet op. Wel bleek bij het voetballen dat ik behoorlijk hard kon lopen. Daarom fietste ik op een avond met Pieter Mascini mee naar de terreinen van de voetbalclub Haarlem in Haarlem-Noord, waar ook de atletiekvereniging van die naam trainde. 'Welkom', zei Joop van Drunen, en vanaf die dag ging ik in de zomer drie keer per week naar de training en deed op zondag mee aan wedstrijden.

Ook in atletiek blonk ik dat eerste jaar niet uit. De enige loopafstand bij de c-junioren was toen de zestig meter. Maar die daarop kwam ik nooit verder dan de halve finale. Alleen bij het hoogspringen, dat vaak werd gewonnen door Pieter, behaalde ik wel eens een bronzen plak. Maar op het einde van het schooljaar waren er ook atletiekwedstrijden op het Triniteits en daar won ik tot mijn verrassing de 800 meter. En in de winter was er in het Amsterdamse bos een veldloop tegen AAC die bij de c-junioren met ruime voorsprong werd gewonnen door deze kleine jongen. Toen het zomerseizoen begon bleek dat de 600 meter bij de c-junioren was ingevoerd. Daar ging ik natuurlijk aan meedoen, en ik won ze bijna allemaal. Eindelijk blonk ik ook ergens in uit.

Op school ging het intussen een stuk beter. Er ontwaakte een belangstelling voor de klassieke talen in mij die tot op de dag van vandaag in stand is gebleven. Het verbaasde sommige leraren ten zeerste dat ik, de voormalige nozem, opeens zo ijverig was geworden. Ik ging nu ook meer om met mijn klasgenoten, van wie sommigen onvermoede kwaliteiten bleken te hebben. Maar met Pieter bleef ik ook omgaan. Met het meisje dat op de hoek woonde, had hij het uitgemaakt, omdat hij haar nauwelijks aan mocht raken. Hij kreeg andere meer vrijgevochten vriendinnen, met wie hij misschien zelfs seks had, dat weet ik niet. Ook bleek hij artistieke kwaliteiten te hebben.

Hij stal de show op een klassenavond door een paar liedjes in het Engels (de taal van zijn moeder) te zingen en zichzelf te begeleiden op de gitaar. Hij won ook de jaarlijkse opstelwedstrijd van de school en werd redacteur van het schoolblad. Hier schreef hij verhalen in waar ik erg weinig van begreep. Later werd Peter van Bueren, de latere filmrecensent, die ook op de H.A.V. zat, er hoofdredacteur van en ik sportredacteur.

Onze leraar Duits droeg in de hoogste klassen een gedicht voor dat ik onder pseudoniem in dat schoolblad had geschreven. Die leraar Duits had ook een doctoraal in de Slavische talen en hij begon een groepje voor leerlingen die graag Russisch wilde leren. Daar sloot ik me bij aan.

Intussen won ik veel wedstrijden. Op de 600 meter, de 800 meter en de 1500 meter. In die tijd, ik meen 1959, werd voor het eerst een Nederlands jeugdteam geformeerd van 17- en 18 jarigen. De eerste wedstrijd ging tegen het Duitse Landesverband Mittelrhein op een sportcomplex van de politie in het Duitse plaatsje Linnich. Pieter werd geselecteerd voor het hoogspringen en ik voor de 1500 meter. We werden allebei derde. Het jaar daarop was de 'terugwedstrijd' in Den Haag. Pieter was toen al te oud om mee te doen en ik werd tweede (in 4.13.2).

Bij de meisjes had ik nog steeds weinig succes. Ik dacht er zelfs over om priester te worden, dan was dat probleem tenminste opgelost. De Augusteiner paters op onze school waren niet getrouwd maar hadden toch een geestelijk evenwicht, althans die indruk had ik toen. Maar toen een van de paters vertelde dat je minstens twee jaar niet gemasturbeerd mocht hebben voor je gewijd werd, zag ik hier van af. En toen ik in de vijfde klas zat, werd Marjan Thomas mijn vriendin, de latere vijfkampster die in 1968 heeft meegedaan aan de Olympische Spelen. Ze was het zonnetje van de atletiekbaan en ik was apetrots op haar. Maar we hadden geen seks met elkaar, daar waren we nog niet aan toe.

Het laatste jaar van mijn schooltijd bereidde ik me voor op het eindexamen en vond dat ik geen tijd meer had om te trainen. Na dat eindexamen maakte ik een reis van zes weken door Frankrijk en Spanje. Toen ik

terugkwam mocht ik meedoen op de 1500 meter aan de P.H,-beker. Maar ik had totaal geen wedstrijdritme, liep een ronde op kop in een veel te hoog tempo en viel toen uit. Toevallig was het de enige wedstrijd waaraan ik meedeed, die op de televisie werd uitgezonden. “Je neemt veel te grote passen,’ zei mijn vader, die zich nooit voor mijn atletiekcarrière had geïnteresseerd.

Tijdens mijn vakantie had ik drie ansichtkaarten aan Marjan Thomas gestuurd, maar toch was het uit toen ik terugkwam. Misschien stond mijn in het kader van de ontgroening kaalgeschoren kop haar tegen. Ik ging Slavische talen studeren aan de GU. Vaak zat ik ’s nachts nog op de sociëteit en dronk en rookte veel. In de zomervakanties maakte ik lange liftreizen door Oost-Europa en kwam pas in september weer terug. Daardoor had ik geen tijd meer voor atletiek. Ik heb er later nog wel eens spijt van gehad dat ik ben gestopt, maar op het moment zelf twijfelde ik er niet aan dat ik de juiste keuze maakte.

Pieter Mascini ging met zijn jongere broer André, die ook op ‘Haarlem’ zat en uitblonk op de werpnummers, naar de academie voor Lichamelijke Opvoeding in Amsterdam. Ze bleven thuis wonen en gingen iedere dag met de motor op en neer naar Amsterdam. Tot ze na een jaar of drie een ongeluk kregen. Pieter, die voorop zat, was op slag dood, maar André mankeerde niets. Toen ik het er een keer met hun neef , de acteur Peer Mascini, over had noemde deze het ‘de dood door ijdelheid’. Pieter had namelijk geen valhelm op gehad (dat was toen nog niet verplicht).

Nadat ik was gaan studeren deed ik lang niets meer aan sport. Pas na mijn dertigste ging ik tennissen, en dat doe ik nog steeds. Ik ben er niet goed in, maar doe het wel met veel plezier. Het duurde tot ongeveer mijn vijfenvijftigste voordat ik weer ging lopen. Ik vond een vast parcours in de buurt van mijn huis rond sportpark Drieburg en ging al snel drie maal in de week als ik thuiskwam van mijn werk rennen. Ik had nog steeds dezelfde soepele lange pas als vroeger.
Door al dat hardlopen kwamen ook de herinneringen aan vroeger weer boven. Veel van mijn overwinningen herbeleefde ik keer op keer. Vooral als ik op de fiets van of naar mijn werk reed. Ik was nu eigenlijk blij dat ik indertijd was blijven zitten; daardoor had ik een jaar langer wedstrijden gelopen, en dus ook veel meer herinneringen daaraan.

Een van die herinneringen wil ik u niet onthouden. Het betrof het clubkampioenschap veldloop op het CIOS. Het lopen op geaccidenteerd terrein lag me bijzonder goed, en het rondje op het CIOS kende ik als mijn broekzak. Ik verschool me de eerste helft van het parcours in de groep. Mijn tactiek had ik afgestemd op een grote kuil die ergens in het pad zat, wel drie of vier meter diep. Een meter of vijftig voor die kuil verhoogde ik mijn tempo. Niemand reageerde. Steeds harder liep ik tot ik in volle vaart bij de kuil kwam. Mijn snelheid werd nog groter toen ik me de helling af liet vallen en was nu zo groot dat ik zonder vaart te verliezen de tegenoverliggende helling kon beklimmen. Er volgde een serie bochtige paadjes met verende bosgrond. Op die paadjes behield ik mijn snelheid. Daarna kwam nog een tamelijk lang zanderig pad naar de finish. Op een heuvel aan dat pad stond Wim Kaan, de voormalige hordenkampioen, die nu de senioren trainde. Hij stond daar maar te lachen, kon zijn lol niet op. Eerst begreep ik niet waarom, maar later kreeg ik door ik dat hij lachte omdat ik zover voor lag.
‘Mooi gelopen’, zei Peter van Bueren , een van de deelnemers, na afloop tegen me en André Mascini zei zelfs: ‘dat zo iemand gewoon bij je in de straat woont’. Maar dat begreep ik niet erg: ik had gewoon gedaan wat ik kon. Wat was daar voor bijzonders aan? Maar nu denk ik soms: inderdaad, dat was heel aardig gedaan. De meute achter mij verloor waarschijnlijk veel tijd in die kuil, ging er strompelend en struikelend doorheen, het stelletje stumpers; terwijl ik na de eerste bocht die volgde al uit het zicht was verdwenen.

Toch waren die herinneringen niet alleen maar plezierig. Dat ik de 800 meter nooit onder de twee minuten heb gelopen (wel in 2.00,4) zat me nu weer ongelofelijk dwars. En ook was er de gemiste kans in Vlaardingen. Na mijn triomf op het CIOS werd ik uitgezonden naar de Nederlandse veldloopkampioenschappen aldaar. Er lag een sintelbaan, naar het schijnt van de Shell. Opzij van die sintelbaan was een startstreep getrokken. We werden weggeschoten en gingen de polder in. Toen we weer terugkwamen bij de sintelbaan had ik me samen met een andere loper, Moerkamp geheten, van de rest afgescheiden. Ik zette een eindsprint in en slaagde erin als eerste de startstreep te passeren, die in mijn optiek ook de finish moest zijn. Maar dat bleek niet zo te zijn: we moesten nog een halve ronde over de sintelbaan. Ik was zo teleurgesteld dat ik me niet kon herpakken en de halve ronde stapvoets aflegde. Moerkamp werd eerste en ik zevende. In mijn dromen doe ik die race vaak over, en steeds win ik.

SERVICE

BESTUUR

Voorzitter
Dick Bais 023–5713873
06–44519283
Max Euwestraat 34
2042 RC Zandvoort
djbais@gmail.com

Secretaris, beheer krachthonk
Peter Pijnaker 023–5258709
Joan Maetsuykerlaan 15
2024 AR Haarlem
peterpijnaker@gmail.com

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

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

Emiel Out 06-13188426
Schoterbosplein 15
2023 TP Haarlem
Emiel.Out@klmcargo.com

LEDENADMINISTRATIE

Annette van Kesteren
023–5314714
Krokusstraat 10
2015 AG Haarlem
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 naar de ledenadministratie

Clubkleding
De clubkleding is te koop in de kantine.

TRAINERS

Jurriaan Borst
Bob de Groot 06-42139755
Dik de Groot 06-42205061
Ludwien Potveer 023-5267650
Niels Ran 06-48818942
Sander Rotteveel 06-47958490
Ruud Wielart 023-5279080

WEDSTRIJDSECRETARIATEN

Junioren
Niels Ran
cdtrainers@hotmail.com

Pupillen
Karin Nilsson
konst-nilsson@hotmail.com

FYSIOTHERAPIE

Fysiotherapeuten Velserstraat
023–5264668
Velserstraat 4
2023 EC Haarlem
ftvelserstraat@hetnet.nl

COMMISSIES

Communicatie Commissie (PR, website, clubblad)
Leo van der Veer 023–5254288
Rob Schlüter 023–5250752
Marijke Zwaag 06-27054067
Daan Oppenhuis 06-81066577
redactie@avhaarlem.nl

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

Jeugdcommissie
Tanja Out

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

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

DIVERSEN

Kantine atletiekbaan
Elly Dudock, kantinediensten
elly.dudock@planet.nl

Gerlies Nap,
Stichting exploitatie kantine
gerlies@bruggeman.nu

AV Haarlem op internet
Websitewww.avhaarlem.nl
Twitter @AVHaarlem
Facebook AVHaarlem

TRAININGEN (APRIL – OKTOBER 2014)

Ma & do avond; 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

Do avond; atletiekbaan Pim Muliersportpark

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

LEEFTIJDSINDELING (1-11-2013 T/M 31-10-2014)

Categorie	Geboortejaar
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.

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 **blessurebehandeling**, hebben we ook aandacht voor **blessurepreventie**.

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

Ons adres
Fysiotherapeuten Velserstraat
Velserstraat 4
2023 EC Haarlem

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

Seniorencompetitie 25 mei in Huizen

Dik de Groot

Mark Beelen

Frank van Es

Tim van Vugt

Laura Adelaar

Luuk van de Pieterman

Marijke Zwaag

Joen Pielage

Evelien Verbruggen

De volgende Wissel verschijnt in oktober.
Lever je wedstrijdverslag, foto's en ander nieuws aan bij de redactie
vóór 22 september via redactie@avhaarlem.nl