

april 75

~~Archib~~
A. P. Pines



HAC
63

KONINKLIJK GOEDGEKEURD dd.9 april 1974

april 1975

10^e jaargang

bestuur:

voorzitter: H.W.J.Muller, Pollux 20, Hgv, 66284
2^evoorzitter: E.Weinberg, Melkweg 53, Hgv, 67662
secretaresse: M.Snel-Göbel, Oleanderstraat 11, Hgv, 65184
penningmeesteresse: F.Groenhof, de Arend 61, Hgv.
bestuurslid: H.van Dijk, Noorderweg 28, Hgv.
voorzitter oudercomm: M.Kardurk, Draco 25, Hgv, 67063
voorzitter tech.comm: S.Wolters, Duizendschoonstraat 5, Hgv.
wedstrijdsecretariaat: R.Weinberg, Melkweg 53, Hgv, 67662
materiaalbeheer: technische commissie

redactie clubblad: F.Draaijer, Oleanderstraat 5, Hgv, 68145

F.Groenhof, de Arend 61, Hgv.

J.en M.Stassen, Noorderweg 34, Nieuweroord

tel: 05284-1736

het meinummer komt uit op 7-5-75. Copy inleveren voor 29 april

contributie:

dames/heren f. 6,00 per maand

maandagavondgroep 5,50

juniores A/B 4,50

juniores C/D 3,75

pupillen 3,00

betalingen op rekeningnummer 67.68.13.127 van de NMB Hoogeveen
tnv. HAC'63, F.Groenhof.

Trainingsopzet zomer 1975

maandagavond: conditietrainingsgroep olv de heer Uiterwijk

dinsdagavond 6-7: jongens pupillen olv de heer Mensen jr.

7-8: meisjes B/C voorl olv S.Wolters en T.Uiterwijk

7.15-8: jongens D ploeg 2 olv de heer Sportel

7-8.30: senioren speciaal technische mensen

woensdagavond: senioren bostraining olv de heer van Dijk

donderdagavond 6-7: meisjes pup. olv mevrouw Bijlsma

meisjes D olv R.Weinberg

7-8: meisjes B/C voorl. olv S.Wolters en T.Uiterwijk

7.15-8.30: jongens C/D ploeg 1 olv de heer Sportel

7-8.30: senioren eigen gelegenheid

Deze trainingstijden gaan in op 1 april. De meisjes pupillen gaan tot 1 mei door in de zaal, het tijdstip zal door mevrouw Bijlsma wel bekend gemaakt worden. De jongensploegen gaan waarschijnlijk ook per 1 mei het veld op en trainen in april in het park. Dit zal de heer Sportel verder regelen.

Martinihal: Nederlandse Jeugd-Indoor-Athletiek-Kampioenschappen

Zaterdag 1 maart zijn we om half 1 naar Groningen vertrokken. Er gingen meer supporters dan deelnemers mee. Deelnemers waren: Joke Weinberg, Inge de Bree en Jeanet Koobs. Joke liep de 800 m meisjes B in de derde serie waarin ze 7^e werd met een tijd van 2.46,5 sec. Bij de start had ze nogal last van zenuwen. Bij het verspringen verbeterde ze haar rekord met 1 cm van 4.31 m naar 4.32 m.

Inge de Bree heeft een zeer goede prestatie geleverd op de 50 m hardlopen meisjes B. Jammer dat ze bij de start door haar knie zwikte waardoor ze uit balans raakte en een paar kostbare tienden van seconden verloor. Haar tijd werd 7,1 sec. Bij verspringen sprong ze 4.51 m. Jeanet Koobs liep in de tweede serie hardlopen meisjes B een tijd van 7,7 sec. (ze was 's morgens door haar enkel gezwikt) Bij het verspringen kwam ze tot een sprong van 4.46 m.

We waren later thuis dan we gepland hadden doordat ze anderhalf uur achter waren op het chronologisch schema. Ondanks dat een mooie dag.

de Jeanetten (Koobs en Brouwer)

Licht 2

Als voor een bepaalde wedstrijd een ploeg moet worden opgesteld maakt de T.C. een keus uit de leden die regelmatig trainen of te kennen geven aan de wedstrijd mee te willen doen.

Het is voor de T.C. niet mogelijk om alle leden die een jaar lang niet trainen en niets van zich laten horen voor wedstrijden uit te nodigen (dat is de heer Prins als oud T.C. lid wel bekend).

In het jaarverslag van de T.C. stond dat voor de wedstrijd in Arnhem 1 senior te weinig was, het aantal van drie wat de heer Prins noemde is uit zijn duim gezogen. Wat wij misten was een hoogspringer en een sprinter en dat is de heer Prins niet. Bovendien ben ik persoonlijk van mening dat de heer Prins op de twee laatste wedstrijden waaraan hij heeft deelgenomen met zijn kleding en gedrag de sfeer in de vereniging stuk maakt.

Naschrift redactie:

Siert Wolters

Verdere reacties hierover zullen niet meer geplaatst worden.

Twentecross

De atletiekvereniging Marathon '50 uit Hengelo(0) organiseerde 2 maart de Twentecröss. Onder de deelnemers voor de 8000 m heren was ook Herman Gort. De 50 deelnemers moesten 6 ronden afleggen op een vlak parcours. De startlijst bevatte de namen van cracks als Semplonius, Hillen, Hofstee, Ogink, Posthuma en ook nog tien Duitsers dus een internationaal tintje. Na de eerste ronde Herman op de 11^e plaats. Hij moest later nog wat terrein prijsgeven en finishte in dit behoorlijk sterke gezelschap op de 13^e plaats. Tijd 26.51 min. Winnaar werd Chris Semplonius van AV '55 uit Heereveen in 23.55 min. De NCABer Hans Posthuma werd tiende in 26.23 min.

Vierde Crosscompetitiewedstrijd NCAB te Ede op 8 maart

Onze deelnemers aan de NCAB crosscompetitie waren weer present in Ede. Voor de laatste wedstrijd in deze competitie. Gelukkig geen regen, alhoewel het parcours allerm minst droog was. De rollen waren nu omgekeerd. De heren beten nu (op hettoch wel lastige parcours met een flinke klim) de spits af. De afstand ging over 7,5 km in 4 ronden. In een veld van 85 senioren en veteranen behaalden onze heren een prima klassering. Zo werd Herman Gort de eerste HAC-er die door de finish ging op een tiende plaats in 28.18 min. Jan Prins kwam binnen op een 22^e plaats in 29.50 min. Jan was te langzaam gestart, zodoende was de afstand tussen hem en Herman te groot geworden om nog te kunnen overbruggen. Als derde HAC-er kwam Gerrit ter Stege binnen op een 49^e plaats en vlak achter hem Rinus Westerveen op de 50 ste. Beiden liepen een mooie en regelmatige race. Van Dijk onze veteraan kwam als 63^e binnen. Hij moest een felle strijd leveren tegen zijn concurrenten in het algemeen klassement om zodoende zijn positie in de algemene rangschikking nog te kunnen verbeteren. Hij slaagde hierin niet voor de volle 100%. Toch een voortreffelijke prestatie in dit veld van deelnemers. Alle heren werden aan de finish beloond voor hun deelname aan deze crosscompetitie 1975. Ze ontvingen allen een prachtige herinneringsmedaille met lint.

Om 15.10 waren de meisjes C aan de beurt, hun race ging over 600 m. Met ook een lastige klim in het begin van het parcours. Joke Weinberg en Anja Kardurk onze enige deelneemsters startten goed en beiden namen direkt de kopposities in. Na drie minuten 48 sec. finishte Joke als 2^e met een achterstand van 10 sec op nummer 1. Voor de derde plaats werd fel gevochten, op de laatste 50 metr la-

gen Anja en een meisje van "de Gemzen" nek aan nek. Anja kwam op de laatste meters iets te kort en moest toen genoegen nemen met een 4^e plaats. (Nog niet genoeg wedstrijdervaring Anja!) Gezien het lastige parcours en de grote voorsprong op de rest van het veld hebben onze meisjes een prachtige race gelopen en kwam HAC ook hier met een 2^e en 4^e plaats goed voor de dag. Ook Joke en Anja ontvingen een herinneringsmedaille.

Resumerend kan gezegd worden, het waren fijne wedstrijden waaraan onze deelnemers met veel plezier hebben deelgenomen en waarvoor de schrijver van dit epistel met genoegen naar heeft gekeken.

Hopelijk dat we volgende keer met meer deelnemers naar de NCAB-crosscompetitie zullen gaan.

met vriendelijke sportgroeten

M. Kardurk

Startlicenties

Zoals beloofd zouden we in dit nummer vertellen hoe duur de startlicenties dit jaar precies zijn. Wel, een juniorlicentie kost f. 6,50 en een seniorlicentie f. 12,00. Bij Ria Weinberg kun je ze tegen betaling van dit bedrag afhalen.

25 maart buitengewone ledenvergadering

22 Mensen waren om zeven uur 's avonds in de Goede Herderkerk bijeen voor deze belangrijke vergadering. Over de vergadering kunnen we kort zijn. Het liep gesmeerd. Alleen J. Stassen speelde nogal eens voor stoorzender. Hier en daar werden wat veranderingen aangebracht in het huishoudelijk reglement. Aan het eind kon iedereen (uitgezonderd J. Stassen) met het gecorrigeerde H.R. akkoord gaan. Dit betekende dat het daarmee ook van kracht werd. Wij adviseren iedereen om, zodra de correcties verwerkt zijn, het HR goed te lezen en zich eraan te houden natuurlijk.

Aan mijnheer Mensen sr. viel de eer te beurt om op voorstel van het bestuur tot eerste erelid benoemd te worden. De vergadering kon zich daar onder applaus mee verenigen. Gefeliciteerd meneer Mensen.

redactie

Oud Papier Aktie

De eerste papieraktie van dit jaar heeft 950 kg, en dat betekende f 27,50, opgebracht.

Uitslag Clubcross competitie

	1 ^e wedstr.	2 ^e wedstr.	3 ^e wedstr.	Totaal
<u>Heren</u>				
1.H.Gort	10	9	10	20
2.J.Prins	9	10	—	19
3.G.ter Stege	6	8	—	14
<u>Jongens D</u>				
1.E.Groeneveld	—	10	10	20
2.R.Guichelaar	—	9	7	16
<u>Jongens pupillen</u>				
1.B.v.d.Lijn	9	—	10	19
2.D.van Dijk	8	10	9	19
3.A.Hofman	—	6	5	11
4.J.Guichelaar	4	—	6	10
<u>Dames</u>				
1.R.Weinberg	10	10	—	20
2.E.Bijlsma	9	9	—	18
<u>Meisjes C</u>				
1.J.Weinberg	10	10	10	20
2.I.de Bree	8	9	9	18
3.A.Kardurk	9	8	8	17
4.M.Lettink	7	7	—	14
5.I.Couperus	6	—	7	13
6.J.Brouwer	4	6	—	10
<u>Meisjes D</u>				
1.E.de Bree	—	10	10	20
2.C.Kardurk	10	9	9	19
3.M.Draaijer	9	8	8	17
4.T.Bijlsma	8	7	7	15
<u>Meisjes pupillen</u>				
1.L.Draaijer	20	20	20	40
2.J.Offerijn	—	19	19	38
3.A.Koster	18 $\frac{1}{2}$	18	16	36 $\frac{1}{2}$
4.E.Wesselink	18 $\frac{1}{2}$	—	17	35 $\frac{1}{2}$
5.P.Bijlsma	16	16	18	34
6.J.Keuning	17	17	15	34

	1 ^e wedstr.	2 ^e wedstr.	3 ^e wedstr.	Totaal
vervolg meisjes pupillen				
7.A.Boertien	14	15	14	29
8.I.Snel	15	13	—	28
9.A.Keuning	13	9	13	26
10.R.Jutte	12	11	—	23

Gezien het totaal aantal van 62 deelnemers , is het aantal (32) dat tenminste 2 wedstrijden heeft gelopen een beetje tegengevallen. Voor het volgende seizoen is het misschien verstandig om de clubcrosskampioenschappen weer in één af te werken. Bij een gelijk aantal punten is de uitslag van de laatste wedstrijd beslissend voor de eindklassering.

22 maart:NCAB voorjaarsloop

De vereniging AVA'70 uit Aalten organiseerde een voorjaarsloop waaraan werd deelgenomen door Marinus Westerveen en Herman Gort bij de heren 10560 meter. En door A.Westerop en A.Prins bij de heren 4224 meter. De heren Westerop en Prins maakten hun debuut in een officiële wedstrijd. De heer Westerop deed het zeer goed door als 4^ete eindigen, Prins werd 10^e. Bij de heren die 10560 meter moesten afleggen door een gedeelte zand en over verharde weg werd Herman 3^e en Marinus 14^e. Verdere uitslag heren 10560m.:

- 1^e.H.Posthuma,NCAB.35.43 min.
- 2^e.G.Hendriksen,Climax. 36.20 min.
- 3^e.H.Gort,HAC'63 . 36.24 min.
- 4^e.H.Aalbers,AVA. 38.04 min.
- 5^e.H.v.d.Graaf,Veluwe. 38.35 min.
- 14^e.M.Westerveen,HAC'63 43.09 min.

heren 4224 meter:

- 1^e. A.Grmel,NCAB. 14.09 min
- 2^e. R.Koch,NCAB. 14.27 min.
- 3^e. F.Tuinte,AVA. 15.13 min.
- 4^e. A.Westerop,HAC. 15.57 min.
- 10^e.A.Prins,HAC'63 17.59 min.

Herman Gort.

Noordelijke Politie Veldloopkampioenschappen

Op vrijdag 21 maart mocht ik deelnemen aan de noordelijke politie veldloopkampioenschappen te Borger. Hieraan namen de gemeente politie,rijkspolitie,marechaussee en de ge-

stichtswacht deel. Omdat ik ook lid ben van de Hoogeveense Politie Sortvereniging, mocht ik als zodanig ook meedoen. Ik startte in de groep senioren. Aan de start verschenen 20 atleten. Omdat ik het parcours (3 km.) al had verkend, wist ik dat het zeer zwaar zou worden. Om bij de eersten te eindigen moest er bij de start direct flink aan getrokken worden. Het laatste gedeelte van het parcours bestond uit veel mul zand en heuvels. Wie het eerst bij de zandvlakte en de heuvels zou arriveren had een vlotte kans op de overwinning. Ik nam direct met marechaussee Kuiper uit Delfzijl de kop. Doordat Kuiper de laatste 100m net iets maar kracht had dan ondergetekende, kwam ik precies 10 sec. te kort om als eerste de finishlijn te passeren. Ik kon als goede tweede eindigen met een tijd van 11min.37 sec. Met mijn 2^e plaats was ik dan ook zeer tevreden.

H. van Dijk.

Merenloop Grouw

Na de clubcross, zat. 15 maart, had Herman Gort nog ingeschreven voor de Merenloop in Grouw, 16 maart. De afstand was 10 km. in 1 grote ronde. Er kwamen 27 heren aan de start en voor het eerst mochten er ook dames meedoen, er waren er 6. Herman had deze merenloop ook al eens in 1971 gelopen en het parcours was precies hetzelfde als toen n.l. een gedeelte over straat en verder door weilanden, over hekken klimmen en ook nog bij een boer over het erf. Na de start in Grouw ging Henk Kalf direct aan de leiding met daarachter Pieter Vos, daarna een groepje van vier en dan Herman in gezelschap van Piet Wouda en Chris Boes. Met de harde koude wind in de rug lag het tempo behoorlijk hoog, maar toen de heren via een viadukt de weilanden ingestuurd werden, leek het wel of ze bijna stilstonden. Kalf liep steeds verder uit en de groepjes daarachter vielen allemaal uiteen. Herman moest Piet Wouda laten gaan maar kon zich losmaken van Chris Boes en kwam als 8^e over de finish. De totaal uitslag was: 1^e Henk Kalf GVAV. 32.56.0. 2^e Pieter Vos GVAV. 33.51.0 3^e Bert Klop Horror. 34.38.0 4^e Chris Semplonius V'55 35.00.0 5^e H. Weusten Sperwers. 35.32.0. 6^e Wolter Schapelhouman 35.54.0. 7^e Piet Wouda Horror. 36.22.0. 8^e Herman Gort H.C'63 36.43.5.

Herman Gort.

Omslag wedstrijd

De redactie was erg tevreden met de 5 ontwerpen voor het aangezicht van ons clubblad. Herman Gort had er zelfs 2 ingestuurd en op een ervan viel de keus van de redactie. Herman, gefeliciteerd, je beloning ligt bij de penningmeesteresse op je te wachten. Overigens, alle inzenders hartelijk bedankt. De redactie vond de ontwerpen zò goed dat zij tot een afwissel systeem besloten heeft. Na ongeveer 1 jaar, als er toch weer nieuwe omslagen gemaakt moeten worden, nemen we een ander ontwerp, een andere voorkant dus. Dat idee stond de redactie wel aan !!

redactie.

Steenwijk

Herman Gort en Marinus Westerveen hebben de 4^e Woldbergloop over 3000m. te Steenwijk gelopen. Herman werd 10^e in 25min 22sec. en Marinus 26^e in 30min 35sec.

red.

Vervolg ClubrecordlijstenMeisjes C

80m	I. de Bree	10,7sec.	74
100m	R. Couperus	14,5sec.	70
600m	E. Brünsslot	1.52.0	74
hoogspr.	J. Koobs	1,40m	74
kogelstoten	J. Hooier	9,18m	74
discuswerpen	J. Hooier	21,96m	74
speerwerpen	J. Hooier	21,51m	74
verspringen	I. de Bree	4,83m	74
800m	G. Timmer	2.52,8	69
kastiebalw.	G. Timmer	29,45m	69
4 ^e 80m	I. Gusting, J. Koobs, J. Weinberg, I. de Bree.	43,8sec.	74

Meisjes B

80m	G. Timmer	11,6sec.	70
100m	G. Timmer	13,7sec.	70
600m	G. Timmer	2.02.0	70
800m	G. Timmer	3.11,2	70
speerwerpen	G. Timmer	11,70m	70
discuswerpen	G. Timmer	19,16m	70
kogelstoten	G. Timmer	8,25m	70

verspringen	R.Couperus	4,36m	71
hoogspringen	R.Couperus	1,15m	71
600m(indoor)	G.Timmer	1.59,4	71

Meisjes

100m	W.Amkreutz	13,4sec	70
600m	W.Amkreutz	2.10,0	70
hoogspringen	W.Amkreutz	1,22m	70
verspringen	W.Amkreutz	5,07m	70
kogelstoten	W.Amkreutz	8,32m	70
speerwerpen	W.Amkreutz	21,77m	70

Dames

100m	R.Wienberg	13,2sec	74
200m	G.Klungel	34,6sec	66
400m	M.Willems	69,0sec	66
800m	M.Willems	2.47,0	66
hoogspringen	R.Weinberg	1,25m	74
verspringen	R.Weinberg	4,??m	73

Jongens pupillen

60m	D.V.Dijk, B.v.d.Lijn	9,4sec.	74
	R.v.Essen,	9,4sec	74
verspringen	B.v.d.Lijn	3,86m	74
kogelstoten	B.v.d.Lijn	9,18	73
kastiebalw.	B.v.d.Lijn	42,62m	74
slingerbaw.	B.v.d.Lijn	23,25m	74
hoogspringen	R.Guichelaar, K.H.Kat.	1,15m	74
4 X 60m	---	39,6sec.	74

Jongens D

80m	H.Kat	10,8sec	74
verspringen	H.K at	4,15m	74
slingerbaw.	H.Kat	22,84m	74
kogelstoten	A.Greidanus	8.22m	74
4 X 80m	---	49,9sec	74

Jongens C

80m	H.Miedema	10,8sec	66
	H.J.Kersies	10,8sec	67
	J.v.d.Zwaag	10,8sec	68
600m	H.Lemstra	1.36,8	68
800m	H.Lemstra	2.14,5	68

hoogspringen	F.Strolenberg	1,40m	64
discuswerpen	J.v.d.Zwaag	31,02m	68
kogelstoten	J.v.d.Zwaag	11,64m	68
verspringen	J.v.d.Zwaag	5,20m	68
kastiebalw.	F.Strolenberg	60,80m	65

Jongens B

80m	P.Miedema	9,3sec	65 ?
100m	J.Boer	11,7sec	68
	G.Koster	11,7sec	69
200m	G.Koster	25,0sec	69
300m	J.Boer	38,7sec	67
400m	J.Boomgaardt	55,1sec	68
600m	G.Koster	1.30,6	69
800m	J.Boer	2.10,8	68
1000m	P.Miedema	2.56,3	65 ?
1500m	H.Lemstra	4.35,0	70
80m horden	J.Boer	13,0sec	68
verspringen	J.Boomgaardt	5,83m	68
speerwerpen	G.Koster	37,86m	68
kogelstoten	P.Miedema	11,83m.	65

Siert Wolters

Wedstrijdagenda

12-4	grolingen, V.Groningen	26 veldloop
20-4	arnhem, Ciko	onderlinge wedstrijden
20-4	hengelo, Pim Mulier	C.D. jun. en pup.comp.
20-4	leeuwarden, Lionitas	nat.wedstrijden
26-4	groningen	1 ^e comp.pup. en C.D. jun
30-4	groningen, gez.ver.	openingswedstrijden
3-5	groningen	1 ^e meerkampdag pup.en C.D.
4-5	emmen, Sperwers	1 ^e comp. jun.A.B.
5-5	sneek,	sen: en jun.A.B.C.D.
10-5	heerloo, KEV	pup: en jun.C.D.
10-5	delfzijl	pup. en jun.B.C.D.
10/11-5	???	1 ^e comp. senioren
15-5	barendrecht	15km en prestatie loop
17-5	drachten, impala	sen. en jun.A.B.
20-5	groningen	avondwedstrijden
24-5	stadskanaal	2 ^e comp.C.D.jun.en 10km
24-5	assen	2 ^e comp.pup.
25-5	groningen	jun.A.B.C.D.
31-5	ede, climax	sen: en jun.A.B.
31-5	franeker	pup. en C.D.jun.
31-5/1-6	???	2 ^e comp.senioren

