

mei 75

HOOGEVEENSE

HAL 63

ATLETIEK CLUB

CLUBORGAAN VAN DE HOOGEVEENSE ATLETIEKCLUB

HAC'63

koninklijk goedgekeurd dd. 9 april 1974.

aangesloten bij de KNAU, NCAB en het bureau voor
medische sportkeuring.

samenstelling van het bestuur:

voorzitter: H.W.J. Muller, Pollux 20, Hgv. 66284
2e voorzitter: E. Weinberg, Melkweg 53, Hgv. 67662
secretaresse: M. Snel-Göbel, Oleanderstraat 1, 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 techn.comm.: S. Wolters, Duizenschoonstraat 5, Hgv.
wedstrijdsecretariaat: R. Weinberg, Melkweg 53, Hgv. 67662
materiaalbeheer: de technische commissie (T.C.)

redactie clubblad:

F. Draaijer, Oleanderstraat 5, Hgv. 68145
F. Groenhof, de Arend 61, Hgv.
J. en M. Stassen, Noorderweg 34, Nieuweroord 05284-1736

contributie:

dames/heren	f 6,00 per maand
maandagavondgroep	f 5,50 per maand
juniores A/B	f 4,50 per maand
juniores C/D	f 3,75 per maand
pupillen	f 3,00 per maand

betalingen bij voorkeur via de NMB bank of giro,

rekeningnummer bij de bank: 67.68.13.127 t.n.v. HAC'63.

F. Groenhof, de Arend 61, Hoogeveen.

Het gironummer van de bank is: 84.85.56.

Het postgironummer is nog in aanvraag en wordt zodra het
beschikbaar is, bekend gemaakt.

Trainingen

Er zijn enkele wijzigingen in de trainingstijden gekomen, zodat het trainingsschema er nu als volgt uit ziet:

maandagavond: 8-9 konditietrainingsgroep o.l.v. de heer Uiterwijk.
 dinsdagavond: 6-7 jongenspupillen o.l.v. de heer Mensen jr.
 6.15-7.30 meisjes B/C o.l.v. de heer Uiterwijk en de heer Wolters.
 7.00-8.30 senioren technische nummers.
 woensdagavond: 6.30 seniorenbostraining o.l.v. de heer van Dijk.
 donderdagavond: 6-7 meisjes D en pupillen o.l.v. mevr. Bijlsma, mej. Weinberg en mej. Brouwer.
 6.15-7.15 meisjes B/C o.l.v. de heer Uiterwijk en de heer Wolters.
 7.15-8.15 jongens C/D o.l.v. de heer Sportel en helpers.

Het clubblad van juni komt een week later uit dan normaal, i.v.m. het niet uitkomen van het juli-nummer, dus op 11 juni. Copy inleveren voor dinsdag 3 juni.

H.A.C. heeft nu ook een eigen gironummer, zodat u naast de bank ook uw giro nu kunt gebruiken.

Het nummer is 3384806 t.n.v. penningmeester H.A.C.

De Arend 61 Hoogeveen.

Zou u zo vriendelijk willen zijn uw achterstallige contributie zo spoedig mogelijk te betalen!!

de penningm.

Nieuwe leden:

J.v.d.Berg	De Kievit 5	Hgv.	1-5-59
S.Witjes	Not.Mulderstraat 45	Hgv.	24-1-62
H.Broekhuis.	Spireastraat 23	Hgv.	21-4-63
B.Slot	Hortensiastraat 1	Hgv.	5-1-61
R.Jansen	Roerdomplaan 46	Hgv.	5-7-62
E.Weinberg	Melkweg 53	Hgv.	7-3-28
H.Schouten	Begoniastraat 59	Hgv.	5-1-65
H.Kloezen	Anemoonstraat 86	Hgv.	16-4-62
G.Schouten	Begoniastraat 59	Hgv.	19-2-66
E.Lettink	Weigeliastraat 4	Hgv.	24-5-66
C.Strijker	Ruiterstraat 33	Hgv.	8-9-56
M.Strijker	Ruiterstraat 33	Hgv.	2-12-54
H.Jonkman	Schultestraat 5	Hgv.	23-5-60

het secretariaat.

De fam.Mensen is verhuisd naar Roerdomplaan 107, Hgv.

Zaterdag 12 maart.

Groninger veldlooptkampioenschappen.

Aan de open stad Groningen veldlooptkampioenschappen werd deelgenomen door 4 H.A.C.'ers, nl. Marinus Westerveen, Jan Prins, Herman Gort en Henk Loopers.

Door de vereniging A.V. Groningen 26 was in het Stadspark een parcours uitgezet van 1100 meter, wat door de heren 5 keer moest worden gelopen. Jan Prins die niet wist dat de start om 4 uur was, liep al om $\pm$ 12 uur in het Stadspark en had dus tijd genoeg om zich warm te lopen.

Om precies 4 uur stonden 26 heren achter de startlijn en H.A.C.'63 was een van de verenigingen die het best vertegenwoordigt was, met 4 atleten.

Na 5500 meter finishte Gerard Terbroke als eerste. Herman Gort werd 9e, Jan Prins 14e, de goed lopende Marinus Westerveen klasseerde zich als 18e met maar een kleine achterstand van $\pm$ 30 seconden op Jan Prins. Veteraan Henk Loopers moest nog net Zuiderveld voor laten gaan en bereikte de 24e plaats. Iedere deelnemer kreeg aan de finish een tegeltje en Jan Prins en Herman Gort ontvingen nog een extra prijs.

De verdere uitslag was als volgt:

1e. G. Terbroke	Ciko '66	16.33.0
2e. E. Hoving	N.O.P.	16.44.0
3e. B. Klop	Horror	17.03.5
4e. A. Guikema	Ciko '66	17.28.2
5e. P. Deelstra	AV.55	
9e. H. Gort	H.A.C.	18.00.1
14e. J. Prins	H.A.C.	19.30.0
18e. M. Westerveen	H.A.C.	20.00.0
24e. H. Loopers	H.A.C.	

HERMAN GORT.

DE PAASPUZZEL.

De ieder jaar terugkerende gebeurtenis met Pasen, "de Paaspuzzel", werd dit jaar vervangen door een fietstocht, waarvoor de heer Draaier zich erg inspande om een mooie en leuke route uit te zoeken.

En zo startten we zaterdag 22 maart 's morgens vanaf de bij ons allang bekende vertrekpunt "De Arend".

Sommige kinderen hadden hun ouders zover gekregen dat ze mee gingen. Ook het bestuur liet blijken dat ze dit zeer op prijs stelde, want zij waren ondanks het gure (maar toch niet slechte) weer ook gekomen.

We startten met z'n tweeën, nadat per tweetal een papertje werd uitgereikt, waarop de route beschreven stond. Het begin leverde bij de meesten nogal wat moeilijkheden op. Maar de rest van de tocht was allemaal even prachtig.

Soms flink optornend tegen de wind. En omdat we niet zoveel te doen hadden, konden we van alle leuke dingen genieten. Bij sommige gevaarlijke kruispunten stonden mensen om de kleineren onder ons te helpen met oversteken.

Aan het eind kwamen we uit bij het winkelcentrum "de Grote Beer", waar we in een cafetaria iets lekkers mochten uitzoeken, terwijl we daar nog een paar vragen moesten beantwoorden die op het papertje vermeld stonden.

Ze waren allemaal even gemakkelijk. Kortom het was een heerlijke morgen.

En ik geloof (en denk dat er meer zijn) dat de oudercommissie dit zeker moet herhalen.

Lia Kardurk

26 april. 10 E.M. Edam.

De atletiekvereniging Edam organiseerde voor de 3e keer een wedstrijd over 10 Engelse mijlen (=16090 meter). Daar het clubrecord van H.A.C. '63 nog op naam stond van Wim Brand, daterend uit 1971 en een tijd van 60.18.0 minuten, Had Herman Gort het plan opgevat om te proberen dit rekord te verbeteren.

Dus zaterdagmorgen om +10 uur toog hij op weg, in gezelschap van zijn vrouw. Via de N.O.polder en de Flevopolder richting Diemen, door Amsterdam Noord en zo verder naar Edam, aankomst + 12.30 uur. Door de bordjes A.V. Edam werd de weg gewezen naar het wedstrijdsecretariaat dat bij de sintelbaan bleek te zijn, alwaar ook de start plaatsvond. De inschrijving was weer prima verzorgd door Ria en het startnummer lag al klaar. Na een half uurtje te hebben ingelopen werden Herman en met hem nog +200 heren, veteranen en dames aan de start geroepen.

Om precies 2 uur werden de dranghekken verwijderd en het startschot gelost. Na een rondje van 400 meter over de sintelbaan werden de atleten en atletes de weg opgestuurd (Herman in ongeveer 40e positie) en via een smal en steil bruggetje verlieten ze Edam. Na elke 5 km., de afstanden stonden op het wegdek, werd de tijd doorgegeven. Bij het keerpunt na 8 km. liep Herman in 20e positie maar moest steeds meer terrein prijsgeven, tijd na 8 km. was 27 minuten. Maar in een stevig tempo doorgaand werd de finish bereikt, wat toch nog een 27e plaats opleverde.

Herman vond deze keer de tijd belangrijker dan de plaats en die tijd was 55.53.0 minuten zodat toch een nieuw clubrecord een feit was geworden. Het oude record van Wim Brand was met 4.25 minuten verbeterd.

Dik tevreden met het resultaat aanvaarden ze de terugreis die ging via Volendam, wat nog even werd bezichtigd, en verder naar Wognum dat vlak bij Hoorn ligt, waar bij een oude kennis nog even koffie werd gedronken. Na de koffie richting Den Oever, over de Afsluitdijk naar Heerenveen en vandaar door Wolvega en Meppel weer naar de Blankenslaan in Hoogeveen waar na deze reis rond het IJsselmeer weer uitgerust werd van de vermoeienissen.

Herman Gort

Groningen 26 april. Eerste competitiedag C-D.

Na een veel te korte voorbereiding is H.A.C. '63 met maar liefst 3 ploegen naar Groningen getrokken.

Gelukkig werd onze aanmelding nog geaccepteerd door de D.T.C.

Wat de opstelling van de ploegen aangaat, moesten we op verschillende nummers gokken, gezien de uitslagen toch

wel met behoorlijk resultaat.

Bij de jongens hadden we met Bart v.d.Lijn de grote uitbinker met 2 nieuwe clubrecords. Hij wierp met de discus 22.70 meter, ruim 4 m. voor nr.2 won hij dat nummer.

Freddie Lantinge wierp 15.06 m. en Klaas Harm Kat 14.57m. In de kogelring haalde Bart v.d.Lijn de tweede plaats met 8.73m.. Klaas Harm Kat werd 6e met 7.40m., Rudie Jansen met 6.40m. en Henri Broekhuizen met 6.32m. eindigden verder naar achteren.

In de verspringbak was Egbert Groeneveld onze beste man als 8e met 3.57m., voor Dik v. Dijk met 3.41m. en met Roel Guichelaar met 3.30m. H. Kloezen die nog maar enkele weken lid is sprong 3x fout.

Op de 80m. jongens D was Rudie Jansen onze snelste man met 12.3 sec.

Wim Koster liep 13.0, H. de Lange 13.5 en Eddie Buning 13.7. Dik van Dijk die in de eerste serie 20f 3 werd, werd door de jury over het hoofd gezien en komt in de voorlopige uitslag niet voor.

Bij het hoogspringen was Roel Guichelaar onze beste man met 1.10m., voor H. de Lange met 1.00m., Wim Koster en Johan Gort misten de (te hoge) aanvangshoogte.

Op het moment dat ik dit schrijf (29-4) is er nog geen officiële uitslag binnen.

De voorlopige stand na 5 nummers:

1. Olympic I	Groningen	5666 punten
2. H.A.C. '63	Hoogeveen	4315 punten
3. A.V.55	Heerenveen	4159 punten
4. Spartacus	Franeker	3569 punten.

Doordat we op de laatste 2 nummers, de 1000m. en de estafette, nog wat terrein moeten prijsgeven, zullen we waarschijnlijk naar de derde plaats van de 9 ploegen zakken, wat toch voor de eerste keer erg goed is.

De C jongens.

Wat kwaliteit betreft duidelijk de minste van de 3 ploegen, doordat we te weinig mensen hebben, kunnen we hier voor een opstelling niet kiezen zoals bij de D jongens.

Hier kwam in Groningen ook nog een blessure van Henk Kat bij, plus een programma waarin Bert Slot praktisch gelijktijdig moest hoogspringen, estafette lopen (door een foute wissel zelfs 2x) en nog geen 5 minuten later de 800m., dan is de minder goede plaats verklaard.

Tenslotte de C meisjes.

De verwachtingen van deze ploeg waren niet zo hoog, van de "kampioenen" van vorig jaar waren slechts 2 nl. Anja en Jannie overgebleven.

Grootste verrassing was Sylvia Witjes (een jongere zus van onze clubrecordhouder op de sprint bij de heren) die 2e werd bij het kogelstoten met 8.74m. en 3e bij het discuswerpen met 18.22m.

Winnaar werd hier Jannie Hooier met 19.66m. Jannie haalde bij het kogelstoten niet de afstand die we verwacht hadden maar de 8.32m. was toch nog goed voor de 6e plaats.

Marion Draaier kwam met de kogel tot 5.82m. en met de discus tot 13.18m.

Bij het hoogspringen was Marinka Lettink met 1.20m. onze beste springster, voor Corrie Kardurk en Ineke Gustin met 1.10m.

Bij het verspringen kwam Anja tot 3.80m. Corrie kwam in haar 3e sprong tot 3.59m. en Ellen de Bree tot 3.75m.

Op de sprint kwamen Ellen en Ineke tot 12.1 en 12.2 sec.
Op de 600m. had Anja haar zinnen gezet op een tijd binnen de 2 minuten en met 1.59.6 slaagde zij daar precies in.
Marinka Lettink liep in de 2e serie een verrassend goede wedstrijd na 400m. was zij 5 sec. sneller als Anja, op de laatste 200m. ging het nog, te moeilijk, en moest zij haar tempo laten zakken, ze kwam toch nog op een tijd van 1.59.0 dus 0.6 sec. sneller dan Anja.

De 4x80m. ging in 47.1 sec.

Voorlopige uitslag meisjes C (9 ploegen)

1. A.V.55	Heerenveen	8464 punten
2. Spartacus	Franeker	7537 punten
3. H.A.C.'63	Hoogeveen	7437 punten
4. Olympia	Groningen	7071 punten.

S. Wolters.

30 april 1975.

Openingswedstrijden te Groningen.

Wederom was een kleine H.A.C.'63-ploeg actief op de baanwedstrijden te Groningen.

Bij de heren startte Gerrit ter Stege op de 400mtr. in de 3e serie en werd 5e in 58.1 sec. Deze tijd was niet voldoende voor een finale plaats.

Bij het speerwerpen kwam Gerrit wel in de finale en werd 5e met 39mtr.

Op de 100mtr. startte "de Lange" in 2e serie en werd 4e in 13.3 sec. Deze tijd was ook niet voldoende voor een finale plaats.

Op de 100mtr. Dames startte Ria Weinberg in de 2e serie en veroverde een 3e plaats in 13.7 sec.

Ria plaatste zich hiermee in de finale, maar door een enkelblessure zou ze deze finale niet lopen, mede hierdoor kwam ook de 4x100mtr. estafette die door Ria-Joke-Inge en Anja gelopen zou worden niet tot werkelijkheid. Jammer!

Meisjes B 200mtr.: Hierin startte Joke Weinberg als eerste in 1e serie en plaatste zich als 4e in 29.4.

In de 2e serie startte Joke v.d. Berg en finishte als 5e in 32.2 sec.

In de 3e serie startte Inge de Bree en liep een geweldig goede race. Ze kwam als 1e door de finish in 27.5 sec. en plaatste zich hiermee in de finale.

Zo vroeg in het seizoen en dan kort achter elkaar 2x200mtr. lopen is wel wat veel.

Dat bleek in de finale. Hier finishte Inge als 4e in 29.00. Jammer dat ze op de streep nog voor een derde plaats geklopt werd. Desondanks een voortreffelijke prestatie.

Bij het verspringen behaalde Inge de Bree met een sprong van 4.80mtr. een 4e plaats, wat als Bmeisje tussen Ameisjes en dames een prima prestatie is.

De 600mtr. meisjes C tenslotte: Hierin startte Anja Kardurk in een veld van 12 deelnemers.

ze finishte als 7e in 2.04.3 een ietwat tegenvallende tijd gezien ze op 26 april al 1.59.6 gelopen had.

Het lange wachten voordat deze race werd gelopen is zeker niet vreemd aan deze prestatie.

Tenslotte zoals ik reeds vermeldde, ging de 4x100mtr. estafette race onzerzijds dus niet door, een race waar we naar

mijn mening wel kansen hadden gehad. Maar helaas niets aan te doen.

Rest mij verder nog te zeggen, dat diegene die deelnemen aan K.N.A.U. wedstrijden verplicht zijn in verenigingstenue gekleed te gaan. Zo niet, is een startverbod het gevolg. Het was een dag met wisselend succes voor onze H.A.C.'63 leden.

Met enige ervaringen rijker togen we tegen half 6 in de avond weer huiswaarts.

Tot een volgende keer,

met vriendelijke sportgroeten,
M.Kardurk.

Vervoer naar Stadskanaal op 24 mei.

Op 24 mei is de 2e wedstrijd in de K.N.A.U. jeugdkompetitie te Stadskanaal.

We zullen daarvoor om + kwart voor 12 met ca. 30 deelnemers moeten vertrekken.

Dit kan alleen als er voldoende auto's mee kunnen voor het vervoer en enkele mensen voor begeleiding en voor hulp bij de jury.

Zijn er ouders die willen rijden, wilt u dan voor 17 mei even een seintje geven aan één van de trainers.

Het deelnemen van onze jeugd aan deze wedstrijd kan alleen doorgaan als er voldoende vervoer is; is er geen vervoer, dan zullen we onze ploegen moeten terugtrekken, een bus is nl. veel te kostbaar.

De mensen die rijden krijgen de benzinekosten terug van onze penningmeester.

De meisjes B competitie.

De meisjes B-ploeg kan dit jaar niet aan de K.N.A.U. competitie deelnemen.

Onze poging om ergens in het land een zaterdagpoule te krijgen, is mislukt.

Doordat behalve H.A.C.'63 slechts 1 andere vereniging om een zaterdagpoule vroeg, bleek de K.N.A.U. niet bereid een zaterdagpoule te organiseren.

Misschien dat er van N.C.A.B. zijde nog wel "eens" een poging gedaan zal worden om dergelijke wedstrijden op zaterdag te krijgen.

Voor onze meisjes B is er maar een oplossing, nl. proberen in individuele wedstrijden zulke prestaties te leveren dat de K.N.A.U. zegt: Jammer dat H.A.C.'63 niet aan de competitie mee kan doen.

Wedstrijden uit de komende weken.

17-5 Drachten op de kunststofbaan.

programma: Heren 100m, 200m, 1500m, ver, hoog, 4x100.

Dames 100m, 200m, ver, hoog.

Jongens A 100m, 200m, 800m, ver, kogel.
 Meisjes B 100m, 400m, ver, discus, 4x100m.
 Opgeven voor 14 mei op de training of bij Ria.
 Inschrijfgeld sen. f1,50 jun. f1,00 p.n.

 Dinsdagavond 20 mei .Instuif Groningen.
 Opgeven tot een half uur voor het nummer.
 Inschrijfgeld sen. f1,50 jun. f1,25.
 Aanvang 18.30 uur.
 Programma: Heren 200m, 1000m, 10000m, ver, speer.

Dames 200m, 1500m, hoog.
 Jongens C 1500m, 100m, horden.
 Jongens D 1000m.
 Meisjes A 200m, 800m, hoog.
 " B 300m, kogel.
 " C 600m, 60m. horden.
 " D 600m.

 Zaterdag 24 mei competitie+10.000m. Heren. Stadskanaal.
 Opstelling zal op de training bekend gemaakt worden.

 Zondag 25 mei Groningen 13.30 uur.
 Opgeven voor 15-5 op de training of bij Ria.
 Inschrijfgeld sen. f1,50 jun. f1,00 per nummer.
 Programma: Heren 100m, 400m, 3000m. steeple, hoog, polshoog,
 discus, 4x100.

Jongens C 100m, ver, 4x100.
 ,, D 1000m, hoog, kogel.
 Meisjes A 100m, ver, kogel, discus.
 ,, B 100m, 800m, hoog.
 ,, C 80m, ver, 4x80.
 ,, D 600m, ver, kogel.

 Woensdag 11 juni. Emmen. 18.30 uur.
 Inschrijfgeld f0,75 per nummer.
 Opgeven uiterlijk 5 juni op de training of bij Ria.
 Jongens C 100m-800m-ver-kogel.
 ,, D 80m-1000m-kogel.
 Meisjes B 200m-ver-speer.
 ,, C 80m-600m-kogel.
 ,, D 60m-600m-kogel.

Voor al deze wedstrijden alleen mensen met een startlicentie.
 Vervoer in gezamenlijk overleg, geef je niet op als er geen vervoer is, wegblijven op een wedstrijd heeft tot gevolg, dat men een boete krijgt.

Sierd Wolters.

Omdat er voor diegene die in april jarig waren geen felicitaties in het vorige cluborgaan stonden, willen we dit alsnog doen, dus nog van harte T. Bijlsma, A. Mensen jr, H. Kat, P. v. Hatten, H. Broekhuis, R. Vos-Weemstra, A. Wolters-v.d. Meulen, J. Hooyer, M. Lettink, C. Kardurk, M. Draayer en J. Keuning.

Jarig in mei zijn:	H.W.J. Muller	17-5
	S. Wolters	8-5
	A.C. Mensen	16-5
	B. Slot	5-5
	H. Slachter	29-5
	A. Hofman	10-5
	R. Weinberg	2-5
	J. v. d. Berg	1-5
	E. Bruinsslot	10-5
	J. de Brouwer	25-5
	I. Gusting	25-5
	B. v. Aggele	21-5
	Chr. Riethorst	3-5
	Y. Kelly	26-5
	H. Jonkman	23-5
	P. Lettink	24-5

het secretariaat.

Wist u dat.....

- ons nieuwe kleedgebouw in gebruik is genomen?
- Teun na een afdwaling naar de Zeskamp ploeg weer zeer actief H.A.C.er is?
- er verschillende H.A.C.ers op zoek zijn naar bruikbare tweedehands spikes?
- de werkzaamheden aan onze nieuwe baan na maanden zijn hervat?
- in het kleedgebouw tijdens de training geen waardevolle dingen mogen worden achtergelaten?
- het bord met de komende wedstrijden met volledige programma's in het kleedgebouw staat?
- men na de training kan douchen onder een niet erg warme douche?
- iemand die naar wedstrijden gaat zelf speldjes voor zijn startnummer mee moet nemen?
- tijdens een wedstrijd iemand die er niets te maken heeft niet op het middenterrein mag komen(jongens C/D!!)?
- meelopen in de binnenbaan niet is toegestaan?
- voor wedstrijden clubtenue verplicht is?
- iedere H.A.C.er een sportkeuring moet hebben gehad?

Wedstrijd agenda.

31-5	Rhenen	heren+veteranen+dames
za.7-6	Groningen	2e meerkampdag pup.+C/D
zo.8-6	,,	sen.+ jun.
wo.11-6	Emmen	A.B.C.D.avond
<u>za.14</u>		
zo.15-6	Heerenveen	district kamp.
wo.19-6	Drachten	uurloop dames+heren(baan)
za.21-6	Stadskanaal	3e komp.C/Djun.
21-6	Drachten	3e komp.pup.
zo.22-6	Leeuwarden	2e komp.A/B jun.
wo.25-6	,,	werpdriekamp sen.+A/B jun.
<u>za.28</u>		
zo.29-6	Amsterdam	Ned.Jeugdkamp.
<u>za.5</u>		
zo.6-7	Papendal	,, Sen. ,,
wo.30-7	Groningen	Avondwedstrijden.

Dan nog 2 wedstrijden uit het N.C.AB..programma:

7 juni	Aalten	30 km.wedstr.+prestatieloop
28 juni	Pallas Wageningen	sen.+jun.A B C D .
