

november '75 Prins.

Beukena. sh 14.

HOOGEVEENSE

HAL 63

ATLETIEKCLUB

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
junioren A/B	f 4,50 per maand
junioren 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.

=====

november 1975

samenstelling van het bestuur:

voorzitter: E.Weinberg, Melkweg 53 Hgv. 67662
 secretaresse: M.Snel-Göbel, Oleanderstr.11, Hgv. 65184
 penningmeester: H.v.Dijk, Noorderweg 28, Hgv.
 voorzitter oudercomm.: M.Kardurk, Draco 25, Hgv. 67063
 voorzitter techn.comm.: S.Wolters, Nije Nering 39, Hgv. 62740
 bestuurslid: F.Groenhof, de Arend 61, Hgv.
 bestuurslid: D.G.de Bree, de Reiger 51, Hgv. 65671

Betaling contributie

1. gironummer: 33.84.806 t.n.v. penningmeester HAC Noorderweg 28 Hoogeveen.
2. bankrekening: 67.68.13.127 van de N.M.B. Hgv. t.n.v. HAC 63, H.v.Dijk, Noorderweg 28, Hgv.
3. persoonlijk aan de penningmeester

De copy voor het volgende clubblad inleveren vòòr 1 januari 1976

ZAALTRAINING per 1 oktober 1975maandag, zaal Trompstraat

18.00-19.00 uur: meisjes B en C; dhr.Vermeltvort
 19.00-20.00 uur: heren, senioren; dhr.Vermeltvort
 20.00-21.00 uur: dames; dhr. Vermeltvort

dinsdag, zaal Leeuweriklaan

18.00-19.00 uur: meisjes D, R.Weinberg

woensdag, zaal Bootselaerstraat

19.00-20.30 uur: jongens C + sel. jongens D; dhr.Sportel

donderdag, zaal Bootselaerstraat

17.00-18.00 uur: meisjes, pupillen; mevr.Bijlsma
 18.00-19.00 uur: jongens, pupillen; dhr.Mensen
 19.00-20.00 uur: jongens D; dhr. Mensen

BOSTRAINING: iedere zaterdag in het spaarbankbos o.l.v. dhr.v.Dijk

jonges D

6 december 09.00-10.00 uur
 13 " 14.30-15.30 uur
 20 " 09.00-10.00 uur
 27 " 09.00-10.00 uur
 3 januari 14.30-15.30 uur
 s.v.p. uitknippen en bewaren !!!

meisjes B en C

10.00-11.00 uur
 15.30-16.30 uur
 10.00-11.00 uur
 10.00-11.00 uur
 15.30-16.30 uur

NIEUWE LEDEN:

Leny Oostenveld, de Wulp 18, Hgv. geb. 27.9.62
 Annemarie Eigenhuis, de Kievit 52, Hgv. geb. 11.11.61
 Rudy Wierenga, de Fazant 47, Hgv. geb. 8.9.65
 Harry Zoer, Bentinckslaan 11, Hgv. geb. 14.11.61
 Gea v.d. Weide, Beukemastraat 34, Hgv. geb. 24.7.61
 Pouwelien Broens, de Vos v. Steenwijk 36, Hgv. geb. 25.9.63
 Mw. G. Brunink, Warreveen 30, Pesse, geb. 27.8.45
 Mw. J. Blauw, Kymmelstraat 77, Hgv. geb. 16.8.45
 Mw. P. van Dijk, Kymmelstr. 28, Hgv. geb. 27.10.48
 Mw. F. R. Sturing, de Plevier 4a, Hgv. geb. 31.7.49
 Sietze Lantinga, de Plevier 47, Hgv. geb. 10.12.60
 Henry Kat, Huygenstr. 18, Hgv. geb. 30.8.65
 Harmieke Metselaar, Middenweg 75, Hgv. geb. 4.5.67
 Joke Kist, Muurbloemstr. 9, Hgv. geb. 19.7.62
 Wim van Stein Dr. Dassenstraat 37, Hgv. Beg. 6.4.66
 Bart van Stein Dr. Dassenstraat 37, Hgv. geb. 10.5.69

o-o-o-o-o-o-o-o-o

Bedankt als lid:

H. Broekhuis
 B. van Aggelen
 G. Holleman
 A. Kat
 G. Koster
 A. van Slooten
 H. Timmerman
 G. te Velde
 H. Slachter
 F. Duinkerken
 J. M. M. Stassen (deze heer wordt donateur.)

.-.-.-.-.-

JARIG in november waren:

J. Prins H. Veld	30.11	E. Schouten	2.11
J. M. M. Stassen	11.11	H. Zoer	14.11
R. Knoop	23.11		
J. Jansen	27.11		
A. Eigenhuis	11.11		

Jarig in december zijn;

R. Westerveen	25.12	M. Visser	25.12
H. Jonkman	4.12	A. Koster	12.12
K. Stoker	8.12	D. Schonewille	7.12
M. Strijker	2.12		

Allen hartelijk gefeliciteerd!

VERHUISD:

G.v.d.Kooi, naar Ruinerbrink 310, Emmen.

/././././

Enkele punten uit de bestuursvergadering van 4 november 1975.

1. Het bestuur zou graag, dat er zo spoedig mogelijk een nieuwe voorzitter van de Technische commissie komt, daar dhr. Wolters voor deze functie heeft bedankt.
2. K.N.A.U. vergadering distrikt Noord, deze werd bezocht door de heer Kardurk. Cursus voor starter, scheidsrechter en wedstrijd-leider worden binnenkort gegeven. Nadere inlichtingen kunt u krijgen bij dhr. Kardurk, tel. 67063.
3. De Hoogeveense Sportfederatie (H.S.F.) houdt een enquête over jeugdsubsidie.
4. Het bestuur zou graag een goede sportkeuring hebben. Vragen hierover zijn gesteld aan de H.S.F.
5. In januari wordt weer de algemene jaarvergadering gehouden. Nadere gegevens komen in het volgende clubblad.
6. Volgende bestuursvergadering op 2 december, waarvan het eerste gedeelte met alle trainers.

o-o-o

S T A R T L I C E N T I E

Vòòr 31 december opgeven wie wel en wie niet een nieuwe startlicentie wil hebben.

Bij opgave direkt betalen, anders wordt deze niet aangevraagd.

Opgeven bij: R. Weinberg, Melkweg 53, tel. 67662

M. Snel, Oleanderstraat 11, tel/ 65184

We willen er nogmaals op wijzen, dat wanneer iemand als lid wil bedanken, dit schriftelijk moet geheuren bij de penningmeester of sekretaresse.

o-o-o

Nadere gegevens over het huishoudelijk reglement zijn op aanvraag verkrijgbaar bij de penningmeester.

o-o-o

O P R O E P !!!!!

Weten jullie, dat we ook donateurs kunnen gebruiken bij onze vereniging? Dus win een donateur en je steunt er de vereniging mee.

De kosten bedragen minimaal f.2.50, doch wil de donateur ook het clubblad ontvangen, dan kost hem dit f. 10.--.

o-o-o

Hac.63 meisjes C present in GRONINGEN.

De A.V.Nurmi organiseerde in het Noorder plantsoen haar 18e internationale plantsoenloop.

Onder het grote aantal deelnemers deden ook een vijftal HAC.63 meisjes mee. Het was een vrij lastig en zwaar parcours met veel stijgingen en dalingen.

Bij de meisjes over 1200 m. starten een 60-tal meisjes waaronder ook alle HAC.63 loopsters.

Jaqueliën Jansen was de eerste HAC-ster die binnen kwam op een 20e plaats, gevolgd door Anja Kardurk die 23e werd in resp. 5.34 en 5.36 min. Marinka Lettink was wat achterop geraakt door een ongelukkige val en zij finiste als 3e HAC-ster in 5.45 min. op een 30e plaats.

Corry Kardurk kwam door een goede eindsprint op een 35 plaats binnen nog voor Lia Kardurk die als 39e binnen kwam.

Na afloop was er voor alle deelneemsters(ers) voor de geleverde prestatie een leuke herinneringsmedaille beschikbaar.

Tot een volgende keer,

Met vriendelijke sportgroeten
M.Kardurk.



Hallo, mag ik me even voorstellen, ik ben HAKKIE. Ja mijn naam lijkt wel een beetje op die van jullie vereniging. Ik hoop, dat jullie me in de H.A.C.familie willen opnemen. De redaktie heeft me beloofd, dat ik iedere maand ook wat mag zeggen, leuk hè? Kijk maar eens op de andere pagina, daar heb ik mijn grote snavel al open.

o.o.o

KERSTKAARTEN AKTIE

Verkocht 104 kaarten; opbrengst f. 208,--

Henk Thalen	71 kaarten
Fam.Kardurk	20 kaarten
Joke Weinberg	13 kaarten

Mogen we er nog even op wijzen, dat Henk Thalen een geweldige prestatie geleverd heeft, door alleen 71 kaarten te verkopen. Henk geweldig en nogmaals bedankt!

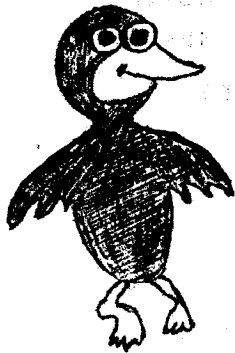
o.o.o

De redaktie heeft het plan opgevat, om met ingang van januari 1976 een soort advertentierubriek (vraag en aanbod) in het leven te roepen. Alleen voor leden van H.A.C. '63. Dus heeft iemand wat te verkopen of wil iemandwat kopen, plaats dan de advertentie in het clubblad. Tekst opgeven bij een van de redaktieleden en de advertentie wordt gratis geplaatst.

Gezien op de training.

Dat de Heer Vermeltvort de jongelui de zaal letterlijk en figuurlijk liet aanvegen, door ze elkaar op hun rug door de zaal te laten slepen.

Was dit misschien op verzoek van de zaalschoonmakers meneer Vermeltvort ? , zodat die ook een keer een "makkie" hadden ?



Goed hé, die Henk Thalen heeft eventjes 71 kerstkaarten verkocht!

11 november cross HAAKSBERGEN

In Haaksbergen werd door de gelijknamige atletiekvereniging een cross georganiseerd waaraan werd deelgenomen door Marinus Westerveen en Herman Gort. In deze zeer sterk bezette cross over 7600 m. kwamen bijna alle oosterlijke cracks aan de start. Er werden 5 grote ronden gelopen waarvoor $\pm$ 60 heren en veteranen achter de startlijn stonden.

Na twee valse starts werd de meute losgelaten en na veel duwen trekwerk kwamen de twee HAC-ers goed weg.

Marinus kwam steeds keurig in de middenmoot mee en moest in de laatste ronde weinig terrein prijsgeven om deze positie te behouden en finishte als 41e.

Herman die weer een snelle start had moest dit bekopen met een achterstand, door na een 7e positie in de eerste ronde pas als 21e te finishen.

De favoriet voor de bondsveldloop in Hoogeveen (N.C.A.B.) Hans Posthumus werd prima 5e ver voor Herman, wat wel te denken gaf. Misschien na deze niet zo beste generale een goede uitvoering op 18 nov. in het Spaarbankbos. De eerste zeven in Haaksbergen waren:

1. G.Nijboer	Daventria Deventer
2. Mentink	idem
3. Luttikholt	A.S.V.Eibergen
4. H.Spitzen	Sp.cl.Steenwijk
5. H.Posthumus	pers.lid NCAB
6. W.Schapelhouman	A.A.C.Assen
7. W.Hofstee	Hanzesport Zutphen
21. H.Gort	H.A.C.'63
41. M.Westerveen	idem

-o-o-o-

U I T D E K R A N T

BIER is goed !

Iedere ingewijde kent het fenomeen van de sportman die regelmatig zijn pilsjes drinkt zonder dat zijn prestaties er onder lijden. Dit raadsel lijkt inmiddels op een opzienbarende manier te zijn opgelost: volgens medische onderzoekers in West-Duitsland als in Italië, is bier goed en zelfs stimulerend voor sportmensen. Deze artsen testten onlangs 40 atleten gedurende een maand. De helft lieten ze dagelijks een liter bier drinken, de andere helft kreeg slechts 0,3 liter. De literdrinkers bleken steeds

Uitslagen HAC 63-Bondsveldloop N.C.A.B.

Heren 5000 mtr.

1. H. Postuma	pers.lid	14.25.13
2. A. Ormel	"	14.52.10
3. T. Loopers	"	14.55.15
4. H. Gort	HAC 63	15.00.8
5. H. Alberts	AVA 70	15.29.15
6. J. Geerts	Climax	15.36.10
7. H. Elijzen	AV. Veluwe	15.36.2
8. J. Reinders	pers.lid	16.33.11
9. R. Westerveen	HAC 63	16.37.7
10. W. Doevendans	Gelre	16.53.11
11. J. v. Pijkeren	Holten	16.59.1
12. Bulsink	AVA 70	17.07.10
13. J. Wemmenhove	pers.lid	17.08.10
14. E. Schopper	AVA 70	17.44.16
15. G. Meinen	"	17.44.17
16. H. la Roi	KEV	19.22.19
17. A. Nieuwland	Gelre	19.29.12
18. W. Prins	HAC 63	19.44.6
19. D. Mensen	"	20.20.4
20. J. Boom	KEV	20.21.18
21. J. Nachtegaal	Gelre	20.22.10

5. W. Koster	HAC 63	3.33
6. J. Gort	"	3.37
7. R. Guichelaar	"	3.37,5
8. H. de Lange	"	3.39

Jongens pup. A 500 m.

1. K. H. Kat	HAC 63	1.30
2. P. v. Hattem	"	1.33
3. J. Loopers	pers.lid	1.34
4. R. Wieringa	HAC 63	1.35
5. H. Siccama	KEV	1.45
6. A. Dollekamp	Holten	1.50
7. W. J. Brouwer	HAC 63	1.51
8. R. Kloezen	"	1.51.5
9. J. Guichelaar	"	1.52
10. W. Stein	"	1.53
11. E. Lammers	Holten	1.55
12. S. v. Dijk	HAC 63	1.56
13. R. Knoop	"	1.57
14. B. Metselaar	"	2.00
15. A. Hofman	"	2.02

Veteranen 5000 m.

1. R. Strijker	pers.lid	15.50.11
2. C. Schut	AV. Veluwe	16.45.21
3. H. Baakman	"	17.30.22
4. A. Mensen sr.	HAC 63	23.04.20

Jongens pup. B 500 m.

1. G. Masselink	Holten	1.47
2. A. Broekmaat	"	1.48
3. H. Loopers	pers.lid	2.03
4. R. Palyama	HAC 63	2.04

Jongens A 5000 m.

a. A. Marshof	AVA 70	15.53.27
2. E. Voogt	AV. Veluwe	16.28.3
3. A. Scholing	pers.lid	16.30.26
4. J. v. Weerden	"	16.34.25
5. A. Prins	HAC 63	18.04.28
6. E. Zandbergen	Holten	18.21.10

Dames 1500 m.

1. J. Visschers	AVA 70	5.12
-----------------	--------	------

Meisjes A 1500 m.

1. A. Hoevers	AVA 70	5.31
---------------	--------	------

Meisjes B 1500 m.

1. J. Weinberg	HAC 63	4.58
2. J. v. d. Berg	"	5.11
3. L. Kardurk	"	6.10

Meisjes C 1000 m.

1. M. Lettink	HAC 63	3.15
2. G. v. d. Weide	"	3.20
3. E. de Bree	"	3.24
4. A. Kardurk	"	3.25
5. L. Oosterveld	"	3.32
6. C. Kardurk	"	3.52
7. A. Westera	"	4.07
8. J. Kist	"	4.14
9. J. Hooyer	"	4.27
10. J. Brouwer	"	4.40

Jongens B 2000 m.

1. H. Prinsen	AVA 70	6.46
2. P. la Roi	KEV	6.58
3. A. Mensen jr.	HAC 63	7.44
4. R. Zomer	KEV	7.48
5. H. Witmer	"	8.38

Jongens C 1500 m.

1. B. Groot	Gelre	4.19
2. G. Willems	Holten	4.48
3. J. Masselink	"	4.51
4. H. Kat	HAC 63	4.55
5. H. Jonkman	"	4.57

Jongens D 1000 m.

1. R. Jansen	HAC 63	2.59
2. D. v. Dijk	"	3.10
3/ H. Thalen	"	3.15
4. B. v. d. Lijn	"	3.25

Meisjes pupillen A. 500 m.

1. D.ter Harmsel	Holten	1.41
2. E.Loopers	pers.lid	1.43
3. J.Offerein	HAC,63	1.45
4. E.Wesselink	"	1.54
5. H.Schouten	"	1.55
6. A.Duinkerken	"	1.56
7. P.Lettink	"	1.57
8. A.v.d.Lijn	"	1.58
9. Metselaar	"	2.01
10.R.Jutte	"	2.02
11.D.Schonewille	"	2.03

Meisjes D 1000 m.

1.M.Soer	Holten	3.32
2.R.Broekmaat	"	3.34
3.A.Boertien	HAC,63	3.56
4.Y.Kelly	"	4.08
5.A.Koster	"	4.10

-/-/-/-/-

Wist u?

- dat Mej.K.Dijkstra bij de gehouden Bondsveldlopen foto's heeft gemaakt welke ter inzage liggen bij Dhr.Kardurk.
- dat Mej.K.Dijkstra eveneens actief heeft geholpen bij de juring.
- dat de laatste kerstkaarten à 104 stuks in een recordtijd verkocht zijn, dank zij de geweldige verkooptechniek van Henk Thalen, die er maar liefst 71 stuks voor zijn rekening nam.
- dat Dhr.Lettink door een mankement aan zijn camera niet heeft kunnen filmen tijdens de bondsveldlopen.
- dat de dames Guichelaar en Koster tijdens de bondsveldlopen gedetacheerd bij de kleegelegenheden in de sporthal in de Crerastraat zo aan hun conditie hebben geschaafd, dat ze nu een week op non actief zijn gezet.
- dat Jos Hermens nog nooit in een wedstrijd heeft opgegeven en dat hij nu 3 wereldrekords in zijn bezit heeft n.l.:
 - 10 Eng.Mijlen in 45.57.6 min.
 - uurloop 20.907,65 meter
 - 20 km. in 57.31.8 min.

--o--o--

Om even over na te denken

De beste leider is hij
 die we amper kennen
 Minder goed is hij
 die wordt toegejuicht
 en gehoorzaamd
 Erger is het nog
 als hij wordt veracht
 Maar van een goede leider
 die weinig woorden heeft
 zullen de mensen zeggen
 Als zijn werk gedaan is en zijn doel bereikt
 "Dit hebben we zelf gedaan".

ZAKELIJK

Jantje van zeven jaar oud kwam thuis zonder zijn nieuwe slee.
 "Een oude man en een jongetje hebben hem geleend", vertelde hij.
 Om vier uur komen ze hem terug brengen! Zijn ouders waren er
 weinig mee ingenomen dat hij zijn dure nieuwe slee in de steek
 had gelaten. Maar diep in hun hart waren ze trots op zijn vrien-
 delijkheid en zijn vertrouwen. Geen slee om vier uur. Maar om
 half vijf werd er gebeld, daar stonden stralend een oude man en
 een jongetje met de slee en een doos chocola!
 Jantje verdween plotseling in zijn kamer, kwam er meteen weer
 uitrennen, bekeek zijn slee van alle kanten en zei toen: "Oké,
 u kunt uw horloge terugkrijgen."

o.o.o.o.o.o

22 november nationale cross HARDERWIJK

A.V.V.O.G. uit Harderwijk organiseerde voor de 11e keer een natio-
 nale cross in de prachtige omgeving aldaar. Voor de 1e keer werd de
 nieuwe akkommodatie in gebruik genomen n.l. de prachtige kleedkamers
 en een "spiksplinternieuwe" sintelbaan waarop de start en finish
 plaatsvond.

De organisatoren konden tevreden zijn want er kwamen een groot aan-
 tal deelnemers aan de start op vrijwel alle nummers.

Uit Hoogeveen en omgeving hadden 9 deelnemers ingeschreven, waarbij
 van onze vereniging Herman Gort en Marinus Westerveen. Het startschot
 klonk voor de heren en veteranen om ± 4 uur en er gingen maar liefst
 160 atleten van start. Deze knapen moesten 3 ronden afleggen;
 totaalafstand 8500 meter, op een prachtig parcours. Het was Bram
 Wassenaar die als 1e door de finish ging gevolgd door Michel
 Vissers en als 3e Kees v.d.Heul. Verdere favorieten bij de eerste
 20 waren P.Vos 7e, G.Nijboer 9e, Mentink 12e, Spitzzen 18e. De weer
 sterk lopende Tieme Loopers werd 28e, Herman Gort kwam als 36e over
 de streep waarna Marinus Westerveen in deze geweldig sterk bezette
 cross als 104e finishte. Wat opviel in Harderwijk was de enorme
 prijzentafel waarvan Tieme Loopers, Herman Gort en bij de veteranen
 Reinder Strijker ook nog een graantje meepikten. Voor alle atleten
 gold, dat ze op een fijne wedstrijd konden terugzien. Uitslagen:

1.B.Wassenaar 27.25.5, 2e M.Vissers 27.53.9, 3e K.v.d.Heul
 28.01.5, 4e K.Lok 28.07.6, 5e J.Denis 28.08.0, 28e T.Loopers 30.52
 36e H.Gort 31.30, 57e R.Strijker 32.18 (4e vet.) 101e J.Reinders 35.22

104e R.Westerveen 35.32, 113e H.Loopers 36.15, 120e J.Wemmenhove
36.45, 122e A.Loopers 36.57.

Het verhaal van TINUS

Tinus een boerenzoon van 200 pond
had gehoord, sport is gezond.
Atletiek dat zou het worden
misschien wel discus of kogel of horden.
Hij wist niet wat zijn mogelijkheden waren
de trainer zou het hem verklaren
De eerste training, dat viel tegen
ja, maar je zult ook 200 pond wegen
Na één rondje te hebben afgelegd
dacht Tinus al, had ik maar geen ja gezegd.
Al na één keer trainen
oei, wat voelde hij z'n benen.
Maar de aanhouder wint zo word gezegd
en dat gold ook voor Tinus, ja hoor echt.
Vijftig pond ging er af
zelfs z'n vader, die stond paf.
Hij zei: van alles ik verwacht
maar nee dit ik jao nooit gedacht
Een paar nije schoenen za ik oek kopen
dan kun ie ook ies een wedstried lopen
En ja hoor in het mooie spaarbankbos
hield HAC.63 een cross
Iedereen stond versteld
dat Tinus zich had aangemeld.
De trainer zei: niet te snel beginnen
maar probeer wel te winnen
Zo gezegd, zo gedaan,
Tinus startte achteraan.
Echter na 4 van de 5 ronden
ging Tinus aen het tempo ten onder
Hij werd, terwijl de zweetdruppels van hem dropen,
door de winnaar bijna ingelopen
Als dit bijna het geval is
zet hij nog één keer alles op alles

En al is het dan maar net
 hij heeft het toch gered
 Fel toegejuicht door het publiek gaat Tinus
 moegestreden over de finish
 Voor zichzelf heeft hij gewonnen
 Daàrom is hij met atletiek begonnen.

--//--

Gehoord: over een vader van een der jeugdleden, die als begeleider meeging naar een wedstrijd. Deze brave man, die nog niet zo goed op de hoogte was van de clubnamen, kwam op de deelnemerslijst steeds de naam K.E.V. tegen.

Niet wetende wat deze afkorting betekende, opperde hij de suggestie, dat het wel Kunst en Vliegwerk zou zijn. Grote hilariteit onder de aanwezigen natuurlijk, na deze opmerking.

--//--

Gehoord: dat Siert Wolters volgens seizoen wil gaan kogelslingeren. Het advies van Teun was om toch vooral dat ding op tijd los te laten, zodat niet Siert zelf maar de kogel weggeslingerd word.

--//--

Gehoord: dat Herman Gort op 6 december meedoet aan een cijclecross in Veendam.

MOP VAN DE MAAND

Safarileider tegen zijn gezelschap. "Zeker, als u een brandende fakkel in uw hand hebt zal een leeuw u nooit te pakken nemen. Als u hem voor kunt blijven tenminste".

Bovenstaande geldt natuurlijk niet voor H.A.C.leden, want die lopen allemaal hard.

 WIJ WENSEN IEDEREEN PRETTIGE FEESTDAGEN EN EEN VOORSPOEDIG 1976.

Tets over de bostraining.

De meisjes B en C en de jongens D zijn al weer twee maanden bezig met de bostraining. En hoe???

Elke zaterdag krijgen de meisjes (14 pers.) en de jongens (8 pers.) een uur bostraining. Het spaarbankbos wordt dan ook helemaal benut en hier en daar liggen dal al heel wat zweetdruppeltjes. Het heeft mij verrast hoe de meisjes en de jongens zich voor de volle 100% inzetten. Ze weten van geen ophouden. Het is voor mij een groot plezier om deze groep te mogen trainen. Wij beginnen met een lichte looptraining, waarbij de 7 heuveltjes menigmaal worden overschreden. Daarna krijgen alle spieren een beurt. Als de spieren soepel en lenig zijn komt het moeilijkste van de training. Er wordt veel gelopen ($\frac{3}{4}$ tempo) afgewisseld met tussensprints van plm. 30 mtr. Achter in het spaarbankbos is een parcours uitgezet van $\pm$ 500 meter. Hier wordt de conditie getest. Meestal worden er drie rondjes gelopen, waarbij de jeugd zelf het tempo bepaald.

Nu moet u niet denken dat het lopen van deze rondjes in een sukkel-drafje gaat. Integendeel, ze willen hun rondjes in een snelle tijd afleggen en hun eigen rekord verbeteren. Elke week gaat het dan ook sneller. Na de conditietest wordt er rustig afgetraind ($\frac{1}{2}$ tempo) afgewisseld met veel oefeningen.

Inmiddels is er dan ook al een uur verstreken. Voldaan, naar ik hoop, vertrekken onze atleten(tes) dan weer huiswaarts, waar een heerlijke douche (warme) wonderen verricht.

H. van Dijk.

oo//oo

Wedstrijdkalender:

- 6 december	Gelre Dieren	-- 1e cross komp.
6 "	Spartacus Franeker	3e Noord.crosskomp.
13 "	Tenaco Rotterdam	15 km. + prest.loop
13 "	LAT Appelscha	cross
14 "	AV 34 Apeldoorn	veluwe cross
20 "	Energie Rhoon	prest.loop 1,6,12,18 km
27 "	PAC Rotterdam	kralingenloop 15 km.
10 januari	PEC Zwolle	oostel.kamp.schap
17 "	NOP Emmeloord	cross
- 24 "	AVVOG Harderwijk	-- 2e cross komp.
31 "	AV 68 Apeldoorn	midwintermarathon
7 febr.	3e cross.komp Rotterdam, 4e cross.komp <u>28/2</u> Apeldoorn.	

