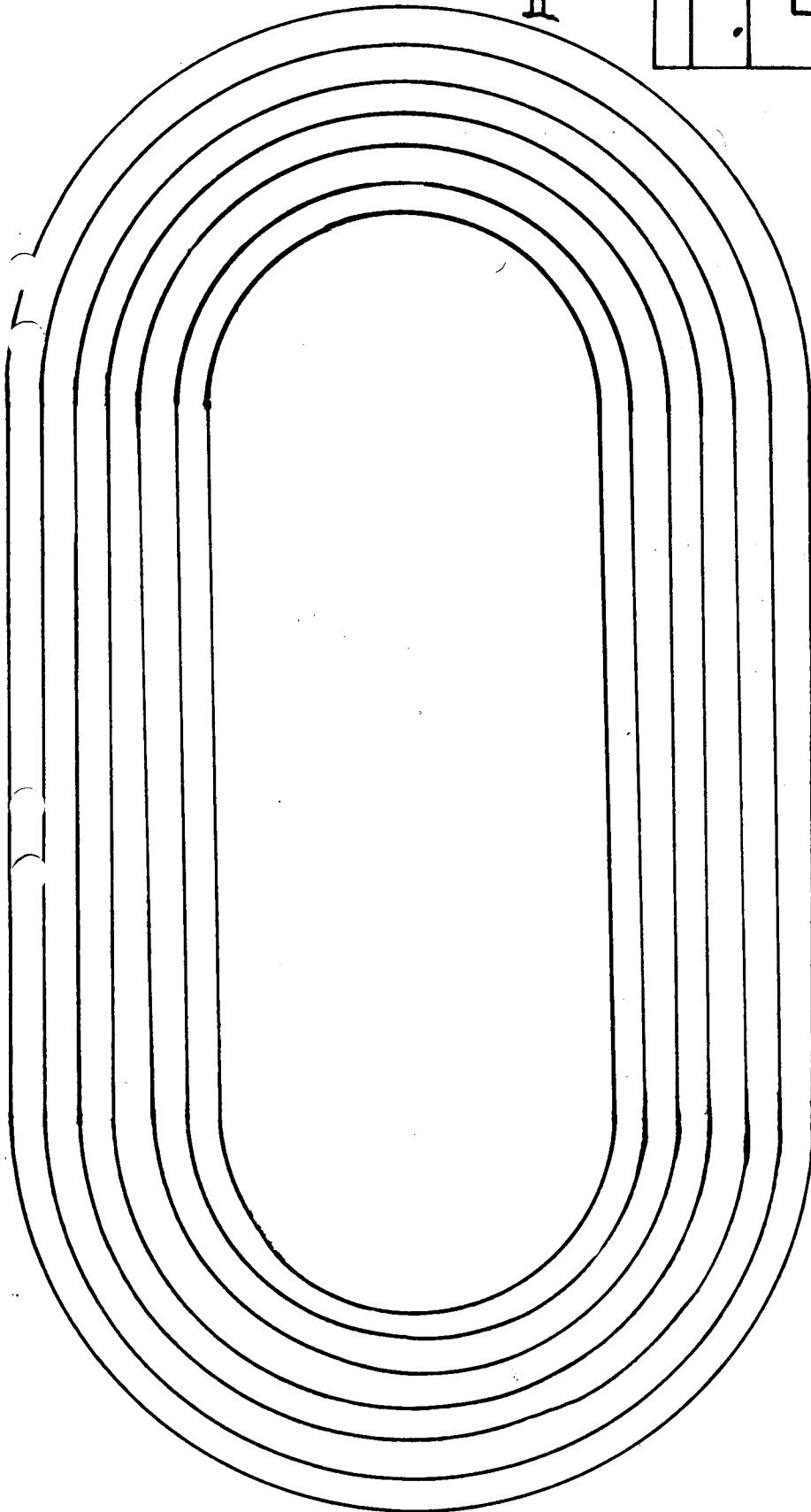
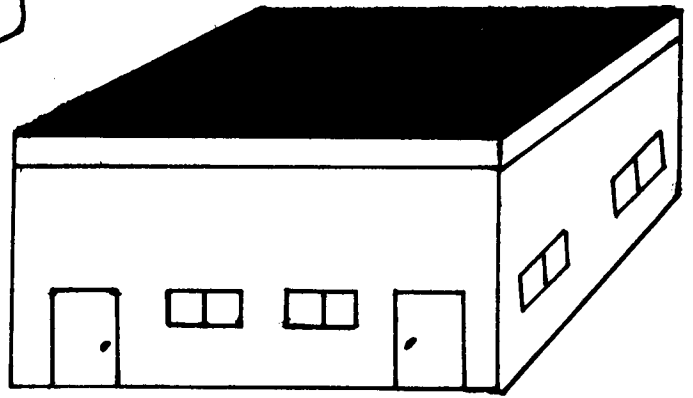


februari '76 prius 14



**H
A
C
63**

AUTOBEDRIJF FIDOM

PRINS MAURITSPLEIN 14 · HOOGEVEEN
Telefoon 05280-63404

MAZDA DEALER VOOR HOOGEVEEN EN OMSTREKEN



MAZDA
Altijd
Zuiniger
Dan
Anderen



VOOR
FIETS EN ONDERDELEN
Fa. A. Eagen
EMPO - RALEIGH - B.S.A.
PECIGEOT
GROTE KERKSTRAAT 46 - Tel. 62462

VOOR
AL
UW **TAPIJT**

NAAR **HET DICHT HUIS**

't Haagje 12 Hoogeveen
Telefoon 05280-64754

VOOR
AL
UW MODERNE
HEREN- EN
JONGENSKLEDING

NAAR: **Fa. Koster**

HOEKJE 5
HOLLANDSCHEVELD
TEL 05284-1204

Voor GOEDE SCHOENEN
en SPORTARTIKELN
blijft
Van GENNE
een goed adres!
Hoofdstraat 66
Hoogeveen
Telefoon 62786

CLUBORGAAN VAN DE HOOGEVEENSE ATLETIEKCLUB

HAC :63

Koninklijk goedgekeurd d.d. 9 april 1974.

=====

aangesloten bij de K.N.A.U., N.C.A.B. en het bureau voor medische sportkeuring.

=====

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:
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 bij de N.M.B.Hoogeveen t.n.v. HAC,63 H.v.Dijk,Noorderweg 28 Hgv.
3. persoonlijk aan de penningmeester.

Redactie clubblad:

F.Draaijer, Oleanderstraat 5, Hoogeveen tel. 68145
F.Groenhof, de Arend 61, Hoogeveen.
H. Gort, Blankenslaan 73 west,Hoogeveen tel.63094

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

Bostraining:

iedere zaterdag in het Spaarbankbos o.l.v.Dhr.H.v.Dijk

<u>jongens D</u>	<u>meisjes B en C</u>
14 februari 15.30-16.30 uur	14.30-15.30 uur
21 " 9.00-10.00 uur	10.00-11.00 uur
28 " cross comp.Apeldoorn	idem

De volgende trainingstijden worden op de training bekend gemaakt.

ZAALTRAINING per 1 oktober 1975.maandag zaal Trompstraat

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

dinsdag zaal Leeuweriklaan

18.00-19.00 uur; meisjes D, R.Weinberg.

woensdag zaal Bootzelaerstraat

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

donderdag zaal Bootzelaerstraat

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

NIEUWE LEDEN.

Geert Zomer, Tapuitlaan 37, Hgv. geb. 25.07.1961
 Aafke Jansma, Kometenlaan 89, Hgv. geb. 20.03.1962
 o-o-o

Bedankt als lid:

per 1.1.76

Jeanet Koobs, Schaperstraat 13, Meppel

o-o-o

Donateur per 1.1.76

Mevrouw Mensen, Roerdomplaan, Hoogeveen.

o-o-o

JARIG in februari

H.Gort	11.2	E.Bijlsma	10.2
J.Sportel	17.2	A.L.v.Dijken	26.2
H.de Lang	15.2	E. de Bree	23.2
D.v.Dijk	23.2	A.Kardurk	17.2
J.Gort	13/2	G.Schouten	19.2
F.Lantinga	15.2		

/-/-/-/

Uit de bestuursvergadering:

14 januari heeft het bestuur een gesprek gehad met de wet-
 houder van sportzaken over de accommodatie.

E.H.B.O.-trommels zijn aangeschaft.

De heer Vermeltvort heeft de groep meisjes gesplitst,

D.Mensen traint de andere helft.

Volgende vergadering op 10 februari.

Mop:

Er liepen twee H.A.C.ers in de Hoofdstraat, zegt de ene H.A.C.-
 er tegen de andere, "mag ik in het midden lopen"



Denken jullie wel aan mijn gevederde
vriendjes in deze kou ???

hakkie

////

Algemene Jaarvergadering.

In het kort iets uit de vergadering.
Het aantal leden, die de moeite genomen hadden om te komen was minimaal. (Waarom toch? Of is er geen belangstelling voor.)
Het hele bestuur werd herkozen zonder dat er tegenkandidaten waren.
De financiën van onze club zijn redelijk te noemen al moeten we wel op de kleintjes letten.
In het huishoudelijk reglement zijn art. 8 en 20 gewijzigd/aangevuld op voorstel van het bestuur.
Door de voorzitter werd meegedeeld, dat de nieuwe baan vermoedelijk in april/mei gereed zou zijn. Verder waren er geen bijzonderheden of discussies, zodat de voorzitter de vergadering redelijk op tijd kon sluiten.

////

Geachte leden.

De trainers zagen graag iedereen in hetzelfde trainingspak rond lopen. Hebben jullie enig idee wat voor kleuren? Rood jack met witte strepen en blauwe broek of hebben jullie een beter voorstel. Laat ons dat dan even horen.

o.o.o

OUDERCOMMISSIE.

De oudercommissie bestaat momenteel nog uit 2 ouders. Wij hebben dringend behoefte aan enige ouders die nog wat willen doen voor onze jeugd.
Laat ons niet in de kou staan en kom ons helpen. Het is niet moeilijk maar wel leuk om met elkaar iets te doen en ook het bestuur een klein beetje helpen waar het nodig is.

o.o.o

TWEEDE KERSTDAG ZWOLLE.

Om weer een paar pondjes af te vallen, werd er op 2e kerstdag te Zwolle een prestatiecrossloop gehouden over de afstanden 3 en 6 kilometer. In het parcours waren een paar flinke heuvels opgenomen over de zgn. "Agnietenberg". Er werd ook een stukje over een dijk gelopen, toen door een weiland waarna men weer op de verharde weg kwam, zodat het al met al een zeer gevarieerd parcours was.

Voor de afstand over 6 km. kwam Herman Gort aan de start. Direct na de start ging Herman aan kop samen met onze plaatsgenoot Reinder Strijker en de Heer van Oenen uit Nieuw Leusen.

Het waren deze drie atleten, die een grote voorsprong namen op de rest van de lopers. Het was met nog ongeveer 100 meter te gaan van Oenen die aan kop ging met Strijker als 2e en Herman als 3e. In de lange afdaling naar de finish stevende Herman echter zijn twee rivalen voorbij in een felle sprint en met enkele meters voorsprong ging hij als eerste door de finish. Strijker gelukte het om van Oenen te passeren om zo beslag te leggen op de 2e plaats. Een mooi succes voor de beide Hoogeveeners die lieten zien, dat ze over een goede conditie beschikten. Aan deze prestatieloop namen ongeveer 70 atleten deel.

uitslag: 1. Herman Gort HAC, 63 20.21.01 min.
 2. Reinder Strijker pers. lid 20.21.09 min.
 3. van Oenen Nieuw Leusen 20.23.09 min.

AV VELUWE - HOENDERLO

o-o-o

Laatste wedstrijd N.C.A.B/K.N.A.U crosscompetitie

<u>programma:</u>	<u>tijd</u>	<u>volgorde</u>	<u>afstand</u>
	14.00 uur	heren + veteranen	9000 m.
	14.50 uur	meisjes pup. A/B	1000 m.
	15.00 uur	jongens pup. A/B	1000 m.
	15.10 uur	meisjes D	1000 m.
	15.20 uur	meisjes C	1000 m.
	15.30 uur	jongens D	1500 m.
	15.40 uur	jongens C	1500 m.
	15.50 uur	meisjes B	1500 m.
	16.00 uur	jongens B	3000 m.
	16.20 uur	dames + meisjes A	3000 m.
	16.40 uur	jongens A	6000 m.

o.o.o

BERICHT AAN ONZE ADVERTEERDERS

Doordat wij enkele gegevens te laat binnen kregen, konden wij één pagina met advertenties nog niet plaatsen, waarvoor wij onze verontschuldiging aanbieden.
Wij hopen in onze volgende uitgave alle advertenties te kunnen plaatsen.

GEACHTE LEDEN

Zoals jullie kunnen zien, heeft ons clubblad een ander aanzien gekregen.
Dit kon o.a. tot stand komen door de bijdrage van de adverteerders.
Vandaar dat wij onze leden willen adviseren: koopt bij onze adverteerders.!!!

Wist u dat.....

..... de Nieuwzeelander John Walker door het Amerikaanse atletiekblad "Track and Field" uitgeroepen is tot de beste atleet van 1975. Walker die 24 jaar is, bracht op 12 augustus in Gothenburg het wereldrekord op de mijl op 3.49,4. Daarmee verbeterde hij het oude rekord met 1,6 sec.

..... er toch een elfstedentocht komt dit jaar

Zeker twintig Apeldoornse atleten hebben zich namelijk voorgenomen om op vrijdag 19 maart van start te gaan voor een ongeveer 230 kilometer lange race langs de elf Friese steden, die voor het laatst in '63 schaatsenrijders zagen passeren. Ditmaal worden ze dag"aangedaan" door atleten van AV Veluwe, die er een koppelrace van willen maken. Tweemaal komen die koppels aan de start. Eerst om één uur in het donker te lopen, waarna dit bij daglicht nog eens herhaald zal worden. Elk koppel loopt in totaal zo'n dertig kilometer.

De start heeft plaats in Bolsward, dat na zo'n zeventien uur hard lopen de atleten van AV Veluwe opnieuw kan begroeten. De kleine Apeldoornse vereniging, die uiteraard zelf aast op enige publiciteit, wil met deze stunt vooral de lange afstand-atletiek in ons land promoten. Dit met medewerking van de Friese VVV en de organisatoren van de Friese Elfsteden Rijwieltochtvereniging. Als de estafette een succes wordt wil AV Veluwe er in de toekomst een wedstrijd van gaan maken.

/////

Op deze wijze wil ik graag H.A.C. '63 bedanken voor de prachtige plant, welke ik bij mijn thuiskomst uit het ziekenhuis mocht ontvangen.

Hilly Gort.

Wist u dat....

..... er op (27 mei) Hemelvaartsdag een unieke estafette begint op de Nijmeegse atletiekbaan Brakkestein. Deze estafette die het organiserende Quick terecht als een wereld-primeur aanduidt, gaat over een afstand van 1000 kilometer. Hiervoor komen 40 atleten in aktie die elk 25 kilometer gaan afleggen, dit betekent, dat ze elk 62½ ronde gaan lopen. Enkele heel bekende topatleten doen hieraan mee en het is Jos Hermens die als eerste loper zal vertrekken, daarmee een non-stop race inbeweging zettend, die zo tussen de 70 en 80 uur zal duren. In engeland is deze vorm van lange afstand atletiek enorm populair en er bestaat internationaal dan ook een rekordboek, waar uiteraard deze atleten van Quick graag hun naam inhebben willen staan. Dat willen ze dus op deze manier proberen. In Engeland zijn ze nog nooit verdergegaan dan 600 km., als deze poging dus slaagt, dan wordt deze afstand met 400 km. verbeterd.

=====

MOP VAN DE MAAND.

Twee kleine jongentjes komen bij de dokter. Als ze aan de beurt zijn, gaan ze beiden naar binnen. "Dokter" zegt de een, "ik heb per ongeluk een knikker ingeslikt". "Zo, zo" zegt de dokter, en wat moet die ander? "Hij wacht erop, want de knikker is van hem".

=====

Kerst halve marathon.

Op zaterdag 27 dec. organiseerde de Utrechtse atletiekvereniging HELLAS in het PAN-bos een cross over ruim 21 km. Er was veel belangstelling voor deze loop wat wel te zien was op de deelnemerslijst, want uit alle delen van het land was men naar Utrecht gekomen. Zelfs uit België waren 5 atleten aanwezig van de atletiekvereniging Merksem om mee te doen. Totaal aantal deelnemers 198. Er was een parcours van ruim 5 km. uitgezet dat dus 4x gelopen moest worden. Het grootste gedeelte ging over verharde paden, maar ook stukken mul zand en een 8 tal heuvels moest genomen worden. Maar ondanks deze hindernissen gingen de eersten zeer snel van start wat ook wel tot uitdrukking kwam in de eindtijden, want de 1e kwam binnen in een tijd van 1.09.02 uur. (B.Kneppers Den Helder). Ikzelf ben niet te snel gestart. Daardoor kon ik een gelijkmatig tempo aanhouden. 5 km. in 21 min., 10 km. in 43 min. 15 km. in 66 min. 21 km. 1.27.45 uur en een 89e plaats. Met deze tijd ben ik wel tevreden, ook omdat ik tijdens de gehele loop geen inzinkingen heb gehad en nog erg fris de finish overging. Er mag nog opgemerkt worden, dat de Hoogeveense veteraan R.Strijker een zeer goede tijd maakte n.l. 1.17.38 uur.

R.Westerveen.

2e Cross-comp. N.C.A.B. / K.N.A.U. 1975-1976 te Harderwijk.

Zaterdag 24 januari was het dan weer zover, 15 atleten (es) van H.A.C. 63 stonden weer te trappelen om hun krachten te meten met andere atleten (es) van de N.C.A.B. / K.N.A.U. cross comp. in Harderwijk. Om halftwaalf vertrokken wij in hevige sneeuwbuien naar Harderwijk. Gelukkig klaarde de lucht onderweg op en zowaar, het zonnetje begon ook nog te schijnen. Om plm. 13.00 uur waren wij in Harderwijk. Tijdens het verkennen van het parcours bleek, dat het vrij zwaar zou worden. Op het parcours lag sneeuw en het was glibberig. Gelukkig hadden wij spikes bij ons. Om halftwee gingen de meisjes C van start. (plm. 30 deelneemsters). De meisjes moesten 1 ronde van 1250 meter lopen. Er werd door onze meisjes snel gestart. Jacquélien Jansen en Gea v.d. Weide konden zich aardig in de kopgroep handhaven. Na een felle strijd passeerden onze C-meisjes als volgt de eindstreep: Op de 6e plaats Gea v.d. Weide, tijd 5.11 min. Gea eindigde in Dieren op de 20e plaats. Een behoorlijke verbetering. Op de 7e plaats eindigde Jacquélien Jansen, tijd 5.12 min. Jacquélien verbeterde haar goede klassering in deze cross - comp. Als goede 15e kwam Ellen de Bree over de eindstreep in 5.37 min., direct gevolgd door Anja Kardurk, 16e plaats in 5.44 min. Op de 20e plaats eindigde Corry Kardurk in 5.59 min. Corry begint ook steeds beter te lopen. Als 22e kwam Joke Kist binnen in 6.02 min. Joke kreeg onderweg ademshalingsmoeilijkheden. Voor onze C-meisjes een voortreffelijke prestatie in deze zware cross. Bij de jongens D waren 45 deelnemers, waarvan 4 jongens van H.A.C. De jongens moesten een afstand afleggen van 1690 meter. Ook hier een hevige strijd om de ere-plaatsen. Onze jongens konden zich onder de sterksten handhaven. Op een zeer goede 5e en 6e plaats eindigden resp. Rudie Jansen (6.34 min.) en Egbert Groeneveld (ook 6.34 min.). De strijd tussen beide heren onderling was groot. Dit belooft wat voor de toekomst. Dick van Dijk eindigde als goede 16e in 7.03 min. Dick kon zijn plaats in deze cross.comp. handhaven. Bart v.d. Lijna begint ook steeds beter te lopen. Hij eindigde als 20e in een tijd van 7.16 min. Bart lijp deze cross op zijn trainingsschoenen. Hij had zijn spikes uitgeleend aan één van de meisjes. BRAVO BART. Bij de B-meisjes hadden wij één deelneemster nl. Joke Weinberg. Joke moest ook een afstand afleggen van 1690 meter. Joke eindigde op een 8e plaats in een voor haar matige tijd van 7.40 min. Bij de jongens A startte Arie Prins op de 5000 meter. Arie liep een goede race en eindigde op de 13e plaats in 25.34 min. Als sluitstuk kregen wij de 8000 meter heren. H.A.C. was hierin vertegenwoordigd met 3 heren. In een veld van 90 deelnemers eindigde Marines Westerveen op een voortreffelijke 42e plaats in een tijd van 34.25 min. Gerrit ter Stege 66e in 37.20 min. Wolter Prins 82e in 41.25 min. Een goede prestatie van Wolter. Hij is in april begonnen met atletiek. Herman Cort kon helaas niet aan deze cross meedoen. Herman had een blessure aan zijn knie. Al met al kunnen wij stellen dat de 2e cross-comp. voor H.A.C. een succes is geweest. De 3e en beslissende cross wordt op 28 febr. gehouden in Apeldoorn.

H. van Dijk.



Sportret van Dik van Dijk.

Dik werd geboren op 20 februari 1963 en is ± 3 jaar lid van HAC.63.

Toen Dik lid werd, behoorde hij nog tot de pupillen. Nu is hij bij de jongens D ingedeeld. Als we zijn uitslagen bekijken, zien we dat Dik tot één van de betere D-jongens behoort.

Bij de pupillen heeft Dik zelfs nog het clubrekord op de 60 meter met een tijd van 9,4 sec. samen met Bart van de Lijn en Ronnie van Es.

Bij de D-jongens behaalde Dik tot nog toe geen clubrekords, maar hij werd vorig jaar bij de clubcrosskampioenschappen toch fraai 2e. Ook nu in de eerste cross werd Dik 2e.

Toen we hem naar zijn hobby's vroegen, bleken deze niets met atletiek te maken te hebben. Dik is namelijk een hartstochtelijk stenenverzamelaar. Ook verzamelt hij graag postzegels. Hij is ook lid van de muziekvereniging "WILHELMINA", waar hij op de kleine trom roffelt en zomers mag hij graag einden fietsen.

Op school mag Dik graag meedoen aan volleybal, basketbal en gymnastiek. Enige tijden die Dik gelopen heeft zijn: 2500 m. in 10.59 min. in Giethoorn, 1500 m tijd 5.42 min. 1000 m. in 3.33 min. 80 m. in 12 sec. 500 m. 1.40 min. 600 m. in 1.54 min., dit is maar 2 seconden boven het clubrekord. Verspringen 4.21 meter, kogelstoten 6.90 m., discuswerpen 10.97 m.

Dik zijn favoriete nummers zijn verspringen en lange afstand lopen. (Die lange afstand zal hij wel van zijn vader hebben.)

Hij traint meestal 2x per week.

Hij wil later graag marechaussee worden.

Ook aan Dik vroegen we of hij nog wat verbeterd wilde hebben bij HAC.63. Zijn antwoord was, "veel wedstrijden straks op de nieuwe baan en vaak trainen onder deskundige leiding".

**Bij H.A.C. is Het
Goed Lopen
Bij Bouwmaterialen
handel ter Stege
is het goed kopen**

Voor al uw Sportkleuding

o.a. SPIKES
SHIRTS
TRAININGSSCHOENEN

naar SPORThUIS **Jan Bols**
van Echtenstraat 16
Hoogeveen Tel. 65352

Een goed advies voor een goede huidverzorging en make up
vraagt U natuurlijk bij uw vakman:

Drog.-Parf. JOHAN POL

Grote Kerkstraat 22, Hoogeveen
Telefoon 62409

Dr. v. d. Hoogh
Jade
Jade Beauty 30
Three Flowers
Hamol
Max Factor enz.

Heren groot en klein,
laat uw haar verzorgen bij:

KAPPER **NIEUWENHOF**

Hoofdstraat 20

Hoogeveen

TOURINGCARBEDRIJF **„GEBO”**
voor al uw binnen en buitenlandse
reizen.

Per luxe touringcar voor clubs -
school en verenigingsreizen.

Filiaal Hoogeveen.

G.J. van Regteren

Oranjestraat 32 Tel. 64464

Koop uw zonwering bij een
gespecialiseerd zonweringsbedrijf

ZONNESCHERMEN, ROLGORDIJNEN,
VOORZETHORREN, JALOEZIEEN,
OPROLBARE HORREN, HORDEUREN,
VOORZETRAMEEN ENZ.

Showroom: Moerheimstraat 16
Dedemsvaart. Tel. 05230-2853
Na 6 uur: Boslaan 97 Zuidwold.

MOLENMAKER

WIM JAARSMA

ANTIIEKHANDEL

Ook het goedkoopste adres voor
Lampekapsjes, plm. 100 verschillen-
de soorten.

KOPER
TIN
MEUBILAIR
KLOKKEN ENZ. ENZ.

Wilhelminastraat 4 Tel. 62518

Willemskade 18 - 20

Lange afstandlopers attentie!!!!!!

3e FEBRUARILOOPE

zaterdag 21 februari 1976 te BENNEKOM.

Organisatie: C.B.F.B. (Comité ter Bevordering van Fietstochten en Boslopen)

Inschrijving: in Hotel "Groenewoud", Selterskampweg 7-9 te Bennekom.

Starttijden: 20 km. om 13.00 uur

5 km. om 13.15 uur

Inschrijfgeld: 20 km. f. 7.-- (bij voorinschrijving)
f. 8.-- (inschrijving aan de start)

5 km. f.2.50 (kinderen t/m 14 jaar)
f.3.-- (overigen)

Herinnering: Voor de 20 km.-lopers een fraaie standaard,
de 5 km.-lopers ontvangen een fraaie vaan.

Voorinschrijving/informatie:

H. Haalboom, Maanderdijk 7, Bennekom giro 20.23.469
Streek-VVV ZW. Veluwe, Postbus 234, Ede. tel. 08380-
14444.
of bij J.v.d.Brink, Acacialaan 19, Bennekom.

Parcours: Zowel de 5 als de 20 km. zal over één grote ronde worden gehouden, langs diverse beken en heidevelden en door de bossen van de Zuidwest Veluwe gaan.

Uitslagenlijst: Deze kunnen alleen aan de start besteld worden tegen betaling van slechts f.1.-- Verzending volgt zo spoedig mogelijk.

--//--

Sportman van het jaar.

De verkiezing sportman van het jaar 1975 werd een tijdje geleden uitgezonden door de televisie. Het was atleet Jos Hermens die zoals u hebt kunnen zien de grote winnaar werd voor andere topsporters als Harm Kuipers, Hans Vultink en Hennie Kuiper b.v.

Ook de zogenaamde Ton Schreursprijs (een aanmoedigingsprijs) ging naar de atlete Olga Commandeur, die het afgelopen jaar via een 800 m. jeugdwereldrekord en een Europese jeugdtitel

een bliksemcarriere maakte. Deze Ton Schreursprijs nam ze over van Jos Hermens die hem vorig jaar al veroverd had. Dat Jos Hermens werd gekozen als sportman van het jaat, daar kunnen we volledig mee eens zijn, want door zijn geweldige trainingsijver en zijn internationale triomfen is hij een fantastische propagandist voor onze atletiek. Met zijn drie wereldrekords heeft hij zijn verkiezing volledig waargemaakt.

00--00

Internationale indoorwed. te Groningen.

Op zaterdag 24.1.76 namen we met 4 B-meisjes deel aan de indoorwedstrijden in de Martinihal. Onder de deelnemers waren ook enkele Duitse ploegen.

Op de 50 m. startte in de 1e serie Inge de Bree en zij deed het zeer goed met een 2e plaats in 7,3 sec. Zij plaatste zich daarmee in de halve finale.

In de 2e serie startte Marinka Lettink en werd 4e in 7,5 sec. een persoonlijk indoorrekord voor haar.

In de 3e serie startte Lia Kardurk en werd 3e 8.0 sec. wat ook voor haar een persoonlijk indoorrekord betekende.

In de 4e serie kwam Janny Hooyer aan de start en zij werd 1e in 7,6 sec. en plaatste zich hiermee ook voor de halve finale. plus een persoonlijk indoorrekord voor haar.

In de halve finale werd Inge de Bree 3e in 7.01 sec. (evenaaring clubrekord) en Janny Hooyer werd 5e in 7.08 sec.

Bij het verspringen pakte Inge de Bree het indoorclubrekord MB met een sprong van 4.62 meter.

Marinka Lettink kwam ook goed voor de dag met 4.35 m. wat voor haar ook een pers.rekord indoor betekende.

Ook Janny Hooyer en Lia Kardurk kwamen tot pers.indoorrekords met resp. 4.13 m. en 3.89 m.

Laat in de avond werden de estafettes afgewerkt. De B meisjes werden hier fraai derde over 4 x 137 mtr. zijnde 4 x 1 ronde. Zij vestigden hier een clubrekord in 1.22.5 min.

Gezien de sterke tegenstand een prima resultaat. Het was erg jammer, dat Marinka bij de laatste wissel enigzins geblokkeerd werd zodat een nog snellere tijd mogelijk was geweest.

Het waren fijne wedstrijden met een goede sfeer en een goede organisatie. Evenwel was het mede door het grote aantal deelnemers een langdurige geschiedenis.

Tot een volgende keer.

Met sportgroeten M.Kardurk.

====/====

Kinderen, zei moeder, "vandaag moeten jullie extra braaf zijn, want vader heeft zijn hand verstuikt en als jullie stout zouden zijn, kan hij jullie geen slaag geven".

=/=/=

AANVULLING REKORDLIJSTEN INDOORATLETIEK.

indoor 50 meter meisjes B:

Inge de Bree 7,01 sec.(evenaring clubrekord.)

estafette 4 x 137 meter meisjes B:

Inge de Bree

Marinka Lettink

Janny Hooyer

Lia Kardurk

tijd 1.22.5 min.(clubrekord.)

verspringen: Inge de Bree meisjes B

afstand: 4.62 meter (clubrekord.)

--//--

OPROEP!!!

=====

De redactie wil graag de rekordlijsten tot en met 1975 publiceren. Wil diegene die deze lijsten heeft, deze zo spoedig mogelijk bij een van de redactieleden bezorgen. Bij voorbaat dank.

øø--øø

Bij ons thuis.

Toen ik geboren werd, was ik vrij jong. Mijn vader en moeder waren niet thuis. Die waren op het aardappelveld.

Wij waren thuis met 20 kinderen; 10 jongens, 9 meisjes en de laatste is altijd de jongste gebleven. Wij sliepen op één kamer met gasmaskers op en omdat we maar één bed hadden was dat altijd moeilijk.

Het 1e kind werd in bed gelegd en als het sliep werd het eruit gehaald en tegen de muur gezet. Dan kwam de volgende aan de beurt en zo verder. Ze hebben mij een keer 14 dagen tegen de muur laten staan voordat ze het in de gaten hadden.

Onze wekker was een emmer, als die vol was, was het 6 uur en als vader veel gedronken had, stonden we al om 4 uur op. We waren allemaal heel knap. Een van mijn broers is kunstenaar, die gaat met een oude jas naar het café en komt er met een nieuwe weer uit. Mijn moeder spoelde de luiers nooit, wij zijn met melkpoe-der groot gebracht, ze kon de luiers zo uitschudden. Natuurlijk moesten we heel zuinig leven. Toilet papier werd aan 2 kanten gebruikt en dan ging het ook nog naar de stomerij.

Mijn vader kon niet goed horen; wij hadden hem de oren van de kop gegeten. Bij ons aten ze nooit met mes en vork. Wij deden onze mond los, moeder mikte er wat in en vader deed de mond weer dicht. Wij aten ook nooit ons eigen bord leeg, we zaten altijd in dat van een ander te graaien.

Onze jongens heetten allemaal Jan, behalve Kees, die heet Hendrik. Een zus van mij heeft verkering,.... met een jongen.

Hij heeft maar één oog en als ze hem onder vier ogen wil spreken moet ik er altijd bij zijn. En dan de jongste, die klaagt altijd over pijn in de buik. Moeder zei; "Wees toch blij dat je een buik hebt, als je die niet had viel de boterham zo in je broek.

Mijn oudste broer is 59. Hij had 60 kunnen zijn maar hij is een

jaar ziek geweest. Mijn ene zus is zo scheel, als ze lacht lopen de tranen over haar schouders.

Toen ik op school kwam, was ik 6 jaar. Ik kon zo goed met de meester opschieten. Verscheidene klassen mocht ik twee maal doorlopen. Anderen moesten ieder jaar naar een andere klas. De meester vroeg mij een keer: "als je f.12.-- schuld hebt bij de bakker, f.10.-- bij de slager en f.5.-- bij de groenteboer, hoeveel schuld heb je dan?" Ik zei: "Dat weet ik niet meester, want als we zo veel schuld hebben verhuizen we meestal. En zo ging het bij ons thuis."

red.

-o-o-o-o-

We hebben kunnen lezen dat estafettes over lange afstanden in zijn op het ogenblik. In navolging hiervan heeft Herman Gort het plan opgevat ook zo iets te organiseren in samenwerking met de andere Hoogeveense lange afstandlopers. Herman heeft gedacht aan een afstand van 200 à 250 kilometer door Drente. Marinus Westerveen zal contact opnemen met de andere atleten waarna er een bespreking zal volgen, waar Herman de plannen op tafel zal leggen. Nadere mededelingen hierover zullen volgen.

-o-o-o-o-

M I D W I N T E R - M A R A T H O N

31 januari 1976 is voor mij een dag geworden om nooit meer te vergeten. Op deze dag werd de Midwinter-marathon gehouden in Apeldoorn. Bij een temperatuur van $\pm -10^{\circ}$ C, harde oostenwind en veel sneeuw op het lange parcours, stonden om 12 uur 500 atleten uit binnen en buitenland te trappelen van ongeduld om maar zo snel mogelijk te starten.

Onder deze 500 atleten bevond zich ook ondergetekende. Er is mij gevraagd om een verslagje over deze marathon te schrijven. Graag wil ik aan dit verzoek voldoen. De Midwinter-marathon werd voor de 3e keer georganiseerd in Apeldoorn. De Midwinter-marathon begint in ons land en zelfs ver daar buiten grote bekendheid te krijgen. Waarschijnlijk omdat het parcours als één van de mooiste en zwaarste van ons land geldt. De Midwinter-marathon werd door mij voor de 2e maal gelopen. (1975 te) Ik had mij voor mijn doen betrekkelijk goed voorbereid voor deze marathon. Dat het zwaar zou worden was mij bekend. Na een lange nachtrust vertrokken wij (mijn zoon en ondergetekende) per auto naar Apeldoorn. Na de bekende formaliteiten o.a. medische keuring en afgifte startnummers, kon ik mij in mijn sporttenu steken. Ik bevond mij in het kleedlokaal temidden van Duitsers en Zwitsers.

Omdat het zo koud was, zaten wij met het probleem wat wij aan moesten doen. Ik gokte op wollen kleding (achetraf gezien een goede gok) Om precies 12 uur werd de meute van 500 atleten de kou ingestuurd. De eerste 5 km. ging over besneeuwde bospaden richting Hoog-Soeren. Dat het 5 zware kilometers waren, (door mij afgelegd in 23 min.) bleek mij op weg naar de 10 km. Ik kreeg toen een kleine inzinking. Gelukkig kon ik mij aansluiten bij een groepje Duitse atleten. Dit groepje had een behoorlijk tempo.

Ik kwam daardoor vrij vlug over mijn inzinking heen en zowaar na 10 km. liep ik bij het greepje weg (tijd 10 km. 46 min.) Op de Amersfoortseweg na 15 km. (1 uur 10 min.) moesten wij pal tegen de oostenwind in lopen. Dit kostte mij nogal veel energie. Mijn tempo werd toen ook iets gedrukt. Tussentijd over 20 km. was 1 uur 38 min. Na 25 km., wij passeerden toen de finish was mijn tijd 2 uur 7 min. Van de 25 km. naar de 30 km, weer over besneeuwde bospaden en heuvels, kreeg ik te kampen met nogmaals een inzinking. Het kostte mij moeite om over de heuvels te komen (de hoogste was 98 meter) Doordat het tempo weer iets gedrukt werd, kreeg de vrieskou vat op mij. Ik hoorde een jongentje tegen zijn vader zeggen; "Kijk pappa, die meneer heeft ijspegels aan zijn hoofd hangen". Dit was ook zo, aan mijn gezicht en ooghaaren hingen inderdaad ijspegels. Mijn wollen muts zat vastgevroren op mijn hoofd.

Alle ellende verbijtend ben ik toch stug doorgegaan. Na 35 km. ging het ineens weer beter. Mijn tempo werd weer behoorlijk opgeschroefd en zodanig dat ik steeds meer atleten passeerde. In Berg en Bos zag ik het bekende bordje van 40 km. De laatste 2 km. en 195 meter gingen dan ook valzelf. Ik kon de laatste 200 meter zowaar nog sprinten. Ik passeerde de finish in 3 uur 55 min. en 20 sec. Mijn persoonlijk marathonrekord verbeterde ik ondanks moeilijke omstandigheden met 21 minuten. Ik was dan ook zeer tevreden.

Bij de finish werd ik in een deken gewikkeld en kon gelukkig op eigen kracht naar de Koning Willen III kazerne lopen., dit in tegenstelling tot vele andere atleten. De ambulances hadden het druk met afvoeren van atleten die oververmoeid en bevangen waren door de vrieskou. Het aantal uitvallers was dan ook zeer groot.

Na een heerlijke warme douche voelde ik mij weer kiplekker en kon op eigen kracht terugrijden naar Hoogeveen. Bij dit verslag wil ik alle hulde aan mijn zoon Dick geven. Hij heeft mij voortreffelijk begeleid en steeds voorzien van een slok druivesap. Hij had het soms net zo zwaar als zijn vader. Op het besneeuwde parcours en tegen de heuvels op, was het moeilijk fietsen. De organisatie in Apeldoorn was net als vorig jaar weer voortreffelijk.

H. van Dijk.

In aansluiting op het bovenstaande willen we ook nog vermelden, dat Marinus Westerveen ook in Apeldoorn aanwezig was. Marinus liep echter de mini-marathon die ging over een afstand van 18 km. Hoewel hij ook al een keer de marathon gelopen heeft wilde hij zich deze keer niet aan dit zware karwei wagen. Een afstand van 18 km. is echter ook niet weinig, vooral in deze bittere kou, zoals we in het relaas van de heer v. Dijk al konden lezen. Marinus deed het echter zoals gewoonlijk weer prima en hij finishte in een tijd van 1 uur en 17 min. De Hoogevener Jan Reinders deed het nog iets beter met een tijd van 1 uur en 12 min.

red.

EVEN LACHEN.

Een gevangene ontdekte op een dag, dat er een deel van zijn voedsel was gestolen. Hij ging naar de directeur en zei: "U mag wel uitkijken, er zitten dieven in uw gevangenis".

DEFINITIEVE ZOMERKALENDER 1976 VAN HET DISTRIKT NOORD.april.

	10	A.V.Groningen	Groningen	open stad Gron.veldl.kamp.	reg.
	11	Lionitas	Leeuwarden	trainingsp.wedstr.sen.+A-B	reg.
	17	Horror	Sneek	werpdriekampen sen.+A-B	reg.
B.W.	24	Nurmi/Brunh.	Groningen	jubileumwedstr.C-D + pup.	nat.
	*25			jubileumwedstr.sen.+A-B	nat.

mei

	2	Sperwers	Emmen	1e komp.dag sen.3e+4e kl.(aangevr.)	nat.
	8	Aquilo/Jahn II	Stadskanaal	1e komp.dag C-D	reg.
	8	A.A.C. '61	Assen	1e komp.dag pupillen	reg.
	* 8	Impala	Drachten	baanwedstrijden sen. + A-B	reg.
	9	Lionitas	Leeuwarden	1e komp.dag A-B 2e kl.(aangevr.)	nat.
B.W.*15	A.A.C.	Assen	baanwedstrijden sen. + A-B	reg.	
B.W	15	Fivelstreek	Delfzijl	baanwedstrijden C-D + pup.	reg.
	22	Impala	Drachten	2e komp.dag C-D	reg.
	22	Aquilo/Jahn II	Stadskanaal	2e komp.dag pupillen	reg.
	23	G.V.A.V.Rap.	Groningen	2e komp.dag sen.hoofdkl.(aangevr.)	nat
	23	Lionitas	Leeuwarden	2e komp.dag sen. 3e + 4e kl."	nat
	26	Horror	Joure	Friese kamp.10 km.D+H=triml.	reg.
	29	A.V.Groningen	Groningen	jeugddriekampen C-D + pup.	reg.
	30	Sperwers	Emmen	2e komp.dag A-B (aangevr.)	nat.
	27	Alphen a/d Rijn A.A.V. '36		5-distrikten jeugdontoeting	nat.

juni

				sen. +A-B	nat.
B.W.	6	Nurmi/Brunh.	Groningen	Gron.-Parijs-Göttingen + bijnummers	
	12	A.V. '55	Heerenveen	3e komp.dag C-D	reg.
	12	Impala	Drachten	3e komp.dag pupillen	reg.
	16	G.V.A.V.Rap.	Groningen	baanwedstrijden sen.+ A-B	reg.
	19			ned.kamp.junioren	nat.
	20				
	23	A.V. '55	Heerenveen	lopersavond sen. + A.-B.	reg.
B.W	26	A.V.Groningen	Groningen	distrikskamp. sen. +A-B	reg.
	27				

juli

23/31 Montreal

OLYMPISCHE SPELEN

augustus

	6	Horror	Hindelopen	8 km.stratenloop sen.+trimlopen	reg.
	18	G.V.A.V.Rap.	Groningen	lopersavond sen. + A-B	reg.
	18	A.V. '55	Heerenveen	werpdriekampen sen. + A-B	reg.
	21/22			ned.kamp.senioren	
B.W.	21/22	Sperwers	Emmen	prov.meerkamp kamp.B-C-D+pup.+ noord.C-spelen (?)	reg.
	14	A.A.C. '61	Assen	baanwedstrijden C-D +pup.	reg.
**	25	Impala	Drachten	baanwedstr.(techn.nr.)sen.+A-B	reg.
	28	Aquilo	Winschoten	25 km.wegwedstrijd sen.	nat.
	28	Sperwers	Emmen	4e komp.dag C-D	reg.
	28	A.A.C. '61	Assen	4e komp.dag pupillen	reg.
	29			3e komp.dag senioren (fak.)	nat.

september

**	5	A.V.Groningen	Groningen	langebaanwedstr. alle cat.	reg.
**	8	Impala	Drachten	1e lopersavond sen. + A-B	reg.
	11	Horror	Sneek	marathon	nat.
	11/12	N.T.C.-J.	Papendal	C-meerkampen	nat.
	12			finale's sen.komp.	nat.
**	15	Lionitas	Leeuwarden	estafettes + techn.nrs. sen.+A-B	reg.
B.W.	18	D.T.C.-Noord	Drachten	semi-jeugd Nrd.Ned.-Bremen-Hamburg	nat.
	19			finale's jun.komp.	nat.
	22	Impala	Drachten	2e lopersavond sen.+A-B	reg.
	25	Aquilo	Winschoten	100 km.wegwedstrijd	int.
B.W.	26	G.V.A.V.Rap.	Groningen	sluitings-baanwedstr.sen.+A-B	nat.

oktober

	2	L.A.T.	Drachten	intern.snelwandelwedstrijden	int.
	3			finale C-D komp.	nat.
	9	Horror	Sneek	werp driekampen sen.+A-B	reg.
	10	Lionitas	Leeuwarden	uurloop	nat.?
	30	A.V.D.	Dwingeloo	cross	nat.?

november

	6	Nurmi	Groningen	plantsoenloop	nat.(?)
	13	Lionitas	Leeuwarden	rivella-parkloop	reg.

Klubkampioenschappen

april	3	Lionitas	Leeuwarden	C-D + pup.	
juni	22/24	Horror	Sneek	heren + jongens	
juni	29	Horror	Sneek	dames + meisjes	
aug.	15	Sperwers	Emmen	sen. + jun. + Pup.	
sept.	?	Lionitas	Leeuwarden	sen. + A-B	
okt.	2/3	A.V. '55	Heerenveen	sen. + jun. + pup.	

TOELICHTING

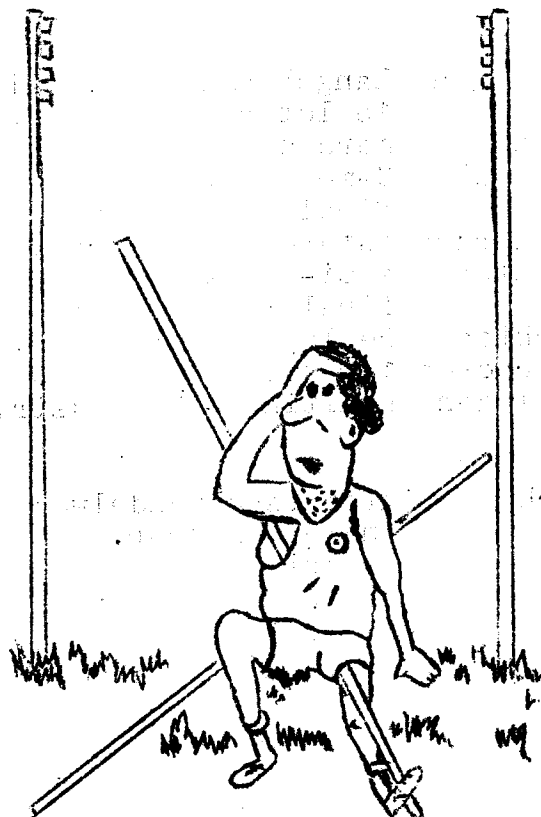
Wedstrijden waar "B.W." voor staat zijn beschermde wedstrijden. Op deze data worden in het distrikt Noord geen andere wedstrijden voor die kategoriën gehouden.

Wedstrijden waar " * " voor staat zijn wedstrijden waar nummers voor A-B jun. zijn opgenomen en waarop A-B jun. dienen uit te komen om zich te klassificeren voor de ploeg die uitkomt in de 5-distrikten-jeugd-ontmoeting op 27 mei in Alphen a/d Rijn.

Wedstrijden waar een " ** " voor staat zijn wedstrijden waar nummers voor A-B jun. zijn opgenomen en waarop A-B jun. dienen uit te komen om zich te klassificeren voor de ploeg die uitkomt in de semi-interland op 18 sept. te Drachten.

Alle wedstrijdprogrammaformulieren in drievoud zijn bij de organiserende ver. Men wordt vriendelijk verzocht deze formulieren in tweevoud (geheel ingevuld) z.s.m. aan de D.T.C.secr.te retourneren; in ieder geval vòòr 1 febr.a.s.

D.T.C.Noord
H.J.Doesburg.(secre.)



WEDSTRIJDKALENDER

febr.

14

HAC, 63

Hoogeveen

clubcross

14

Lionitas

Leeuwarden

snertloop

21

G.V.A.V. Rap.

Norg

cross

22

G.A.C

Hilversum

cross

21/22

München

Europ. Indoorkamp,

28

A.A.C., 61

Gieter

cross

28

AV. Veluwe

Apeldoorn

4e en laatste NCAB cross

21

Bennekom

5 km. + 20 km.

maart.

6

HAC, 63

Hoogeveen

clubcross

6

Aquila

Winschoten

Noord veldloopkamp.

14

AV, 55

St. Nicolaasga

cross

14

Fit

Zeist

cross 15 km.

21

Athleta

Grouw

10 km. merenloop

21

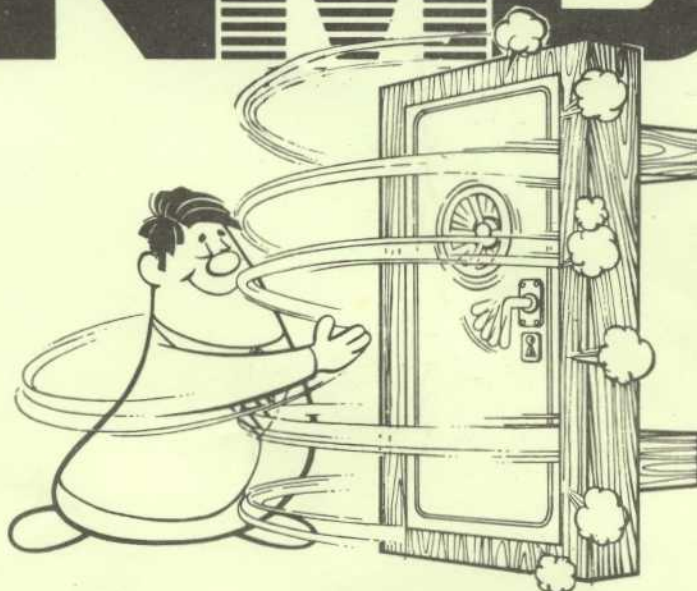
AV, 34

Apeldoorn

AVRO-cross

NEDERLANDSCHE MIDDENSTANDSBANK

NMB



Een bank die „safe” is

SCHOLTEN's

GROENTE en FRUIT

Uw adres voor:
FRUITMANDEN

Wilhelminastraat 20 - Telef. 63669



Tropische vogels, Vissen en planten,
Aquariumbenodigdheden,
Hondensportartikelen, Voeders.
maar ook voor:
Tuinzaden, Tuingereedschappen,
Grasmachines.

van Echtenstraat 31 (naast het postkantoor) telefoon 62027
uw adres voor al uw HOBBY'S