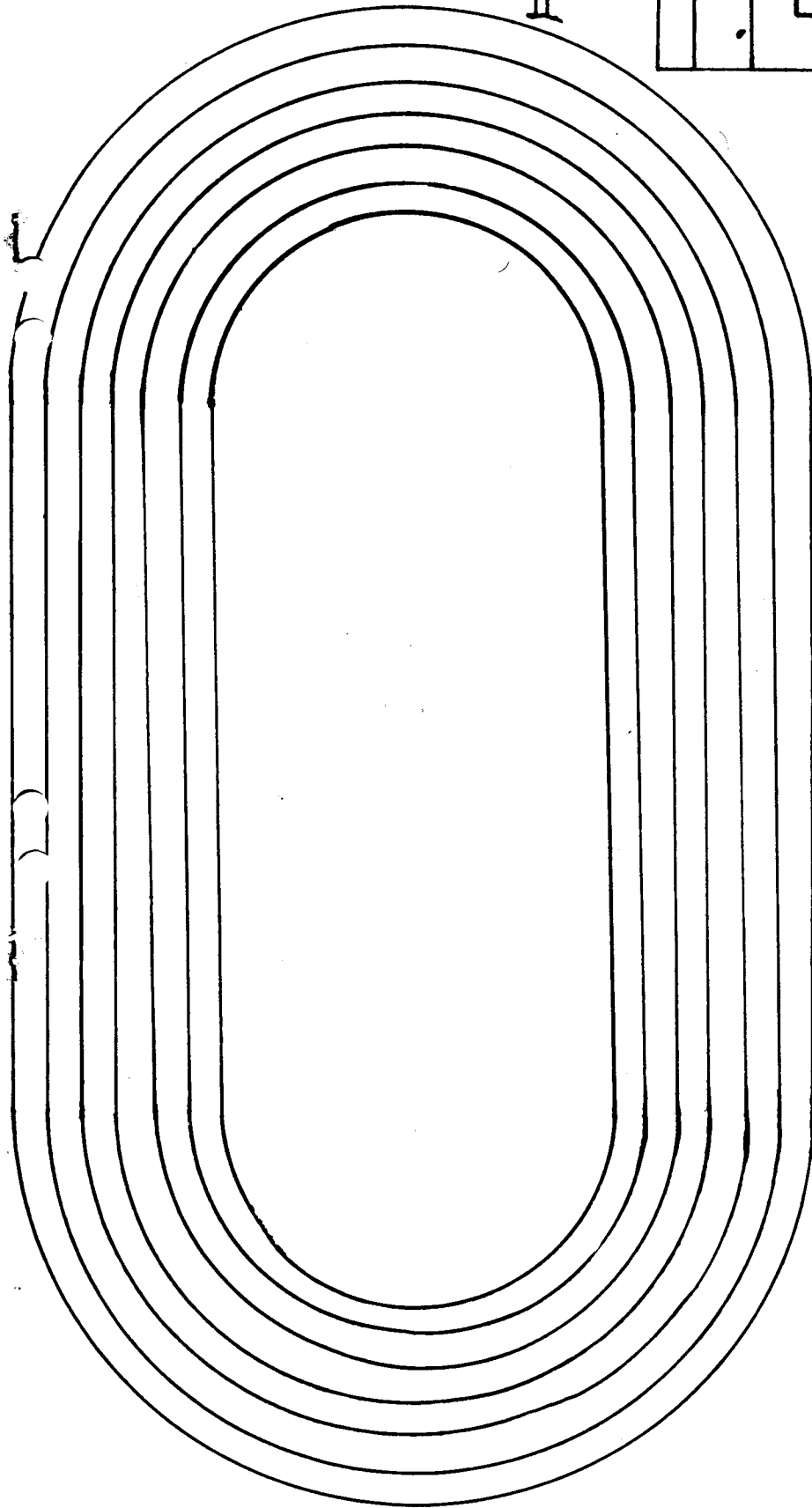
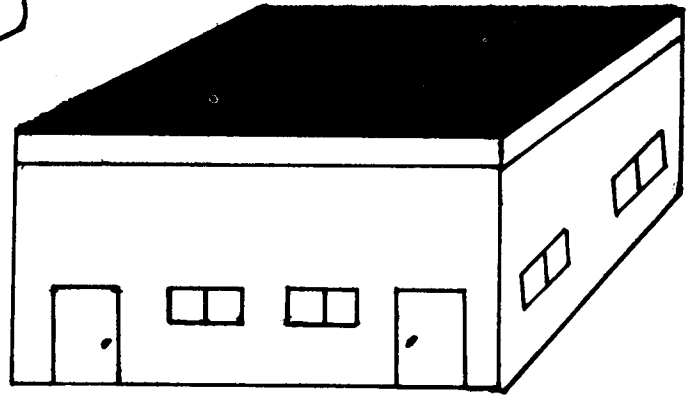


juni '76

Pius 14



**H
A
C
S
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. Ragen

EMPO - RALEIGH - B.S.A.
PEUGEOT

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 HOOGVEENSE

ATLETIEK CLUB HAC -63

koninklijk goedgekeurd d.d. 9 april 1974

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

Samenstelling van het bestuur:

voorzitter:	E. Weinberg, Melkweg 53, Hgv. tel. 67662
secretaresse:	M. Snel-Göbel, Oleanderstraat 11, Hgv. 65184
penningmeester:	H. van Dijk, Noorderweg 28, Hgv. 62941 tst. 119
algemeen adjunct:	M. Kardurk, Draco 25, Hgv. 67063
bestuurslid:	F. Groenhof, de Arend 61, Hgv.
voorzitter oudercomm.	vakant
voorzitter Techn.comm.	D.G. de Bree, de Reiger 51, Hgv. 65671
wedstrijdsecretariaat:	R. Weinberg, Melkweg 53, Hgv. 67662
materiaalbeheer :	de technische commissie (T.C.)

redactie clubblad:

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

contributie:

dames/heren	f 6,00 per maand
maandagavondgroep dames	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

betaling contributie:

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

De 2e en volgende kinderen uit één gezin hebben 20% korting.

Voor potplanten

snijbloemen en
perkplanten

Kwekerij

J.LEYSENAAR

Zandwijkje 1 Hollandseveld

Tel. 05284-1575

SNELBUFFET - RESTAURANT

„v/d HOEVEN”

W. van Regteren

Raadhuisstraat - Hoogeveen

Tel. 63697

Zoekt U een goed adres
in TEXTIEL?

Ga dan met een gerust
hart naar:

J.VOERMAN & Zn

Wilhelminastraat.67

bij de Techn. school

tel.63050

Schutstraat 24

tel. 62113

Voor een prijzenkast in

elke maat, uitgevoerd in

mahonie met schuifruitjes

naar:

JAN REINDERS

uw goedkoopste adres.

Kanaalweg 74 Tel. 64548



LET OP DE JUISTE ADRESSEN: HOOFDSTRAAT 203 - HOOGEVEEN

U W A D R E S V O O R A L U W

G O U D E N Z I L V E R

Nieuwe leden.

1. Rina Prins, geb. 24 -8-1963, Muurbloemstraat 10.
lid per 1 juni 1976.

Bedankt als lid.

1. Mevr. W.Dekker-van Dijk, Kymmelstraat 24 per 1-7-1976.
2. Mej. M.Kaspers, Alteveerstraat 231 per 1-7-1976.
3. Mej. S.Witjes, Notaris Mulderstraat 45 per 1-7-1976.
4. A.Hofman, Anemoonstraat 64 per 1-7-1976.
5. Petra Lettink, Weigeliastraat 4 per 1-7-1976.
6. A.J.Prins, Struuckweg 10 de Wijk per 1-9-76.

//////////

JARIG in juli

F.Karhof	25-7	E.Stellingsma	13-7
P.Jansen	25-7	F.R.Sturing	31-7
G.Zomer	25-7	J.Kist	19-7
R.Jansen	5-7	G.v.d.Weide	24-7
F.Groenhof	15-7	R.Jutte	25-7
G.Jansen	7-7		

JARIG in augustus

H.v.Dijk	23-8	G. Brunink	27-8
F.Nijstad	21-8	J.Blauw	16-8
J.Guichelaar	12-8	J.Offerein	3-8
H.Kat	30-8	J.Reinders	24-8
S.Wiersma	17-8		

--/--

Inschrijfgeld wedstrijden.

Het gebeurt de laatste tijd regelmatig, dat men zich laat inschrijven voor wedstrijden en dan op de dag van de wedstrijden niet op komt dagen. Op enkele uitzonderingen na, krijgt het wedstrijdsekretariaat geen bericht van verhindering, men blijft zonder enige reden weg.

De vereniging betaald in eerste instantie het inschrijfgeld van het aantal deelnemers(sters). Dit moet minstens 14 dagen voor de wedstrijden betaald worden. Bij het niet verschijnen op de wedstrijd, wordt het inschrijfgeld niet aan ons terugbetaald.

Het is voor de penningmeester moeilijk om de weggebleven atleten(es) bij langs te gaan om alsnog het inschrijfgeld te ontvangen. Om verdere moeilijkheden te voorkomen, dient met ingang van 1 juli 1976 het inschrijfgeld bij opgave te worden betaald bij het wedstrijdsekretariaat of bij een lid van de technische commissie.

De penningmeester.

DENKT U OM DE CONTRIBUTIE BETALING ?????

De A.V. Spirit uit Lelystad organiseerde voor de eerste keer een stratenloop in het centrum van deze plaats over 10 Eng.mijlen (16090 m.)

Aan deze wedstrijd deden ± 100 atleten mee, waaronder van HAC, 63, Herman Gort, en Jan Reinders. Het parcours moest drie keer worden gelopen. Over de lengte van dit parcours bestond na afloop weer, zoals zo vaak met een wegparcours, de nodige twijfel. Iedereen was van mening, dat het langer was dan 16 km., omdat de tijden niet erg snel waren. Het was echter geen gemakkelijk parcours doordat hierin 3 viadukten waren opgenomen. Deze moesten dus drie keer bestegen worden en dan nog het warme weer en een stevige bries. Al met al niet erg geschikt voor snelle tijden. Het was Herman die als 8e over de streep kwam, waarna hij nog 13 min. moest wachten op clubgenoot Jan Reinders, die als 25e finishte. Tussen de beide HAC-ers finishte nog de weer redelijk goed lopende Reinder Strijker als 18e wat hem een 3e plaats opleverde bij de veteranen. Achter deze drie Hoogeveners finishten nog de (superlangeafstandcrack) uit Noordseschut Arend Loopers als 26e met broer Henk op een 37e plaats.

De uitslag was:

1. Rik Bloem AV, 34	58.15 min.
2. P. Fritz Metro	59.26 min.
3. G. Hendriksen Climax	1.00.23 uur.
4. P. v. Savooyen AAC	1.00.43 "
5. D. v. d. Laan Aquilo	1.01.30 "
6. B. Lohof Aquilo	1.02.00 "
7. H. Burgman PEC	1.02.20 "
8. Herman Gort HAC, 63	1.02.48 "
9. J. Bloem AV, 34	1.03.14 "
10. Bos GAC	1.03.27 "
11. Winterman	1.04.00 "
18. R. Strijker NCAB	1.07.00 uur
25. Jan Reinders HAC, 63	1.16.00 "
26. A. Loopers NCAB	1.18.00 "
37. H. Loopers NCAB	1.25.00 "



Sportret van Klaas Harm Kat.

Deze maand hebben we voor ons sportret twee broers genomen. We beginnen met de jongste. Dit is Klaas Harm, geboren 30 juni 1964 en hij behoort tot onze D jongens.

Dat "Katje", zoals sommigen hem noemen, wel iets presteert blijkt wel uit het feit, dat hij in het bezit is van drie clubrekords bij de pupillen n.l.verspringen 3.97 meter, hoogspringen 1.15 meter en kogelstoten 10.53 meter.

Hij is ongeveer drie jaar lid van onze vereniging en als je hem op de diverse onderdelen bezig ziet, dan gaat alles zo spelenderwijs, dat je denkt, hij kan nog veel harder lopen of verder stoten of springen. Zijn prestaties zijn echter uitstekend te noemen. Zo ontving hij vorig jaar de beker voor de beste seizoen-prestatie en ook werd hij clubcrosskampioen bij de pupillen.

Klaas Harm, die in de 6e klas van de lagere school aan de Van Goghlaan zit, doet geen andere sporten en zou van beroep graag sportleraar willen worden. Zijn hobby's zijn lezen, zwemmen en orgelspelen.

De atletieknummers die Klaas Harm het liefst doet zijn: sprint, kogelstoten en hoogspringen. Zijn beste prestaties op diverse onderdelen zijn: verspringen 3.97 m., kogelstoten 10.53 m., hoogspringen 1.15 m., 80 meter 11,4 sec., en balwerpen 49.59 meter.

Dit alles bereikte hij door twee keer per week te trainen. Net als vele anderen lijkt het Klaas Harm ook geweldig als we bij onze nieuwe baan ook een kantine zouden hebben. Dan kan hij daar tenminste zijn pinda's rustig opeten die hij zo vaak meeneemt naar de wedstrijden.

Sportret van Henk Kat.



Henk werd geboren op 3 april 1961 en is ons "sprintwonder" bij de C jongens.

Al weer zes jaar is hij lid van onze vereniging en evenals broer Klaas Harm is ook Henk in het bezit van clubrekords.

Deze clubrekords behaalde Henk bij de D jongens en wel 80 meter in 10,8 sec. en slingerbal 22.84 meter. Voordat Henk met atletiek begon heeft hij een tijd aan gymnastiek gedaan, maar op het moment is atletiek de enigste sport waar hij actief mee bezig is. De nummers die Henk het liefst doet is de sprint, verspringen en kogelstoten. Zijn beste resultaten tot nu toe zijn: 100 meter in 12,6 sec., verspringen 5.08 m. en kogelstoten 9.64 m.

Henk, die naar het Menso Alting College gaat, zit daar in de 3e klas en zou later graag verder willen studeren aan de Technische Hogeschool of een opleiding willen volgen aan de Pedagogische Academie. Lukt dat niet, dan lijkt een baan als verpleegkundige hem ook erg mooi toe.

Zijn hobby's zijn: lezen, zwemmen en lekker rustig naar muziek luisteren en orgelspelen doet hij ook erg graag. Hij gaat al zes jaar naar de muziekschool en dus mogen we aannemen dat hij er dan wel al iets van kent.

Om een extra zakcentje te verdienen heeft Henk een kran-tenwijk. Zulke jongens hebben we al meer gezien bij HAC '63 die ook zoiets doen. Net als broer Klaas Harm zou Henk, die ook twee keer per week op de baan traint, een kantine bij die baan willen hebben.

We hopen dan ook, dat deze wens in de toekomst nog eens in vervulling zal gaan.



"Hakkie"

"Ik wens iedereen een
prettige vakantie en
veel mooi weer".

Clubrekords 1976.

- nr. 25 - kogelstoten jongens D-Bart v.d.Lijn 10.80 m.
12 juni 1976 te Heerenveen.
- nr. 26 - hoogspringen jongens D-Frits Lantinga 1.40 m.
12 juni 1976 Heerenveen
- nr. 27 - hoogspringen jongens C-Wim Koster 1.40 m. even-
aring clubrekord 12 juni 1976 Heerenveen
- nr. 28 - hoogspringen meisjes C-Annet Veldman 1.40 m. even-
aring clubrekord 12 juni 1976 Heerenveen
- nr. 29 - hoogspringen meisjes D -Marina v.Dijk 1.20 m.
evenaring clubrek. 12 juni 1976 Heerenveen.
- nr. 30 - speerwerpen meisjes B-Lia Kardurk 26.86 m.
26 juni Groningen
- nr. 31 - 800 m. meisjes B Joke Weinberg 2.41,9 min.
26 juni 1976 Groningen.

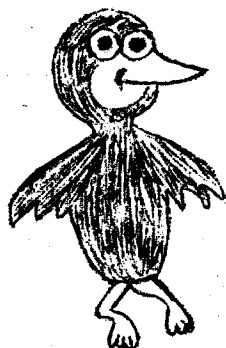
Hij is vijf jaar en krijgt van zijn vriendjes moeder een
halve reep chocola.

Zegt dan:

"Dank u wel, mevrouw. Dacht u dat ik van een hele reep
ziek zou worden?"

Van de lange afstand.

Marathonkampioen van Engeland werd Watson in 2.15.08 uur.
25 km. Eersel waar Berrie Kneppers won in 1.25.25,8 uur.
Singelloop Delfzijl winnaar Henk Kalf 28.15.0 min/
Marathon Bazel winnaar Roelof Veld 2.17.45 uur.



"Hakkie"

"Ik wens iedereen een
prettige vakantie en
veel mooi weer".

Clubrekords 1976.

- nr. 25 - kogelstoten jongens D-Bart v.d.Lijn 10.80 m.
12 juni 1976 te Heerenveen.
- nr. 26 - hoogspringen jongens D-Frits Lantinga 1.40 m.
12 juni 1976 Heerenveen
- nr. 27 - hoogspringen jongens C-Wim Koster 1.40 m. even-
aring clubrekord 12 juni 1976 Heerenveen
- nr. 28 - hoogspringen meisjes C-Annet Veldman 1.40 m.even-
aring clubrekord 12 juni 1976 Heerenveen
- nr. 29 - hoogspringen meisjes D -Marina v.Dijk 1.20 m.
evenaring clubrek. 12 juni 1976 Heerenveen.
- nr. 30 - speerwerpen meisjes B-Lia Kardurk 26.86 m.
26 juni Groningen
- nr. 31 - 800 m. meisjes B Joke Weinberg 2.41,9 min.
26 juni 1976 Groningen.

Hij is vijf jaar en krijgt van zijn vriendjes moeder een
halve reep chocola.

Zegt dan:

"Dank u wel, mevrouw. Dacht u dat ik van een hele reep
ziek zou worden?"

Van de lange afstand.

Marathonkampioen van Engeland werd Watson in 2.15.08 uur.
25 km. Eersel waar Berrie Kneppers won in 1.25.25,8 uur.
Singelloop Delfzijl winnaar Henk Kalf 28.15.0 min/
Marathon Bazel winnaar Roelof Veld 2.17.45 uur.

12 juni 1976.

HAC:63 jeugd ploegen tijdens de 3e kompetitiwedstrijden
te Heerenveen wederom succesvol.

5.

Ook op de 3e comp.wedstr. distrikt noord KNAU te Heerenveen kwamen de jongens D en meisjes C-D weer sterk voor de dag. Er werden weer diverse 1e, 2e en 3e plaatsen behaald en ook clubrekords.

Zo won bij de jongens D Bart v.d.Lijn het kogelstoten met 10.80 m. nieuw clubrek. en het discuswerpen met 28.12 m. Egbert Naber won de 80m sprint in 11.5 sec.

Frits Lantinga won het hoogspringen met 1.40 m nieuw clubrekord. Bij de meisjes C 3 overwinningen en wel: 4 x 80 m. gelopen door Ellen de Bree, Joke Kist, Herma Scheerens en Corry Kardurk in 44.7 sec. De 80 m sprint werd gewonnen door Ellen de Bree in 11.0 sec.

Bij het discuswerpen was de 1e plaats voor Corry Kardurk met 23.04 m. pers. rekord.

Alle ploegen verbeterden hun puntentotaal en behielden hun goede posities in diverse ranglijsten.

Verdere uitslagen waren als volgt:

jongens D

4 x 80 m. in 46.6 sec. door Klaas Harm Kat, Dick van Dijk
Bart vd Lijn en Egbert Naber - 3e plaats.

80 m. 2e serie 1e pl. Egbert Naber 11.4 sec
3e serie 4e pl. Henk Thalen 12.4 sec.
4e serie 3e pl. Klaas Kat 12.1 sec.
finale 1e pl. Egbert Naber in 11.5 sec.

1000 m. 2e serie 1e pl. Egbert Naber 3.19.6 min.
3e serie 1e pl. Dick van Dijk 3.32.6 min.
4e serie 4e pl. Henk Thalen 3.45.1 min.

verspringen - 4e pl. Dick van Dijk 4.06 m.
7e pl. Roel Guichelaar 3.75 m.

hoogspringen- 1e pl. Frans Lantinga 1.40 m. nieuw clubrek.
5e pl. Roel Guichelaar 1.25 m.

kogelstoten - 1e pl. Bart v.d.Lijn 10.80 m. nieuw clubrek.
5e pl. Klaas Harm Kat 8.78 m. pers. rek.

discus - 1e pl. Bart v.d.Lijn 28.12 m.
3e pl. Frans Lantinga 20.08 m.

Jongens C

4 x 100 m. in 55.1 sec. met Rudie Jansen, Egbert Groeneveld, Wim Koster en Henk Kat 3e plaats.

100 m. - 1e serie 2e pl. Henk Kat 13.2 sec.
2e serie 4e pl. Wim Koster 15.1 sec.
3e serie 3e pl. Henk de Lange 15.8 sec.
finale 3e pl. Henk Kat in 13.2 sec.

800 m. - 1e serie 4e pl. Egbert Groeneveld 2.34 min.pers.R.
2e serie 3e pl. Rudie Jansen 2.26.3 min. pers.r.
3e serie 4e pl. Harrie Zoer 2.35 min pers.r.

verspringen 3e pl. Henk Kat 5.08 m. pers.r.
7e pl. Egbert Groeneveld 4.01 m.

hoogspringen-4e Wim Koster 1.40 m. evenaring clubrec.
7e Rudie Jansen 1.35 m.

kogelstoten - 8e pl. Geert Zomer 8.05 m.
 9e pl. Harry Kloezen 6.90 m.
 discuswerpen- 2e pl. Geert Zomer 30.70 m. pers.rek.
 7e pl. Harry Kloezen 21.34 pers.rek.

meisjes C.

4 x 80 m. in 44.7 sec. 1e pl. voor Ellen de Bree, Joke Kist, Herma Scheerens en Corry Kardurk
 80 m. 1e serie 1e pl. Ellen de Bree 11.3 sec.
 2e serie 1e pl. Joke Kist 11.4 sec.
 3e serie 3e pl. Herma Scheerens 12.0 sec.
 finale 1e pl. Ellen de Bree 11.0 sec.
 3e pl. Joke Kist 11.2 sec.
 600 m. - 1e serie Aafke Jansma 2.00 min. 4e pl.
 2e serie Tanja Bijlsma 2.19,2 min. pers.rek.
 Het was jammer dat Leny Oosterveld wegens een blessure moest opgeven.
 verspringen - 4e pl. Ellen de Bree 4.08 m.
 6e pl. Corry Kardurk 3.98 m.
 hoogspringen- 4e pl. Annet Veldman 1.40 m. evenaring cl.rek.
 8e pl. Aafke Jansma 1.15 m.
 kogelstoten - 5e pl. Marion Draayer 8.06 m. pers.rek.
 7e pl. Lenny Oosterveld 7.46 m.
 discuswerpen- 1e pl. een zeer goede prestatie van Corry Kardurk met 23.04 m.
 4e pl. was voor Marion Draayer met 18.90 m.
 Voor beiden een aanmerkelijk betere prestatie dan de vorige wedstrijd.

Meisjes D ploeg I

4 x 60 m. - in 37.8 sec. met Suzan Warta, Anja Boertien, Lucien Draayer Marina v.Dijk 3e plaats.
 60 m. 2e serie 2e pl. Marina v.Dijk 9.3 sec.
 2e serie 3e pl. Lucien Draayer 9.5 sec.
 3e serie 4e pl. Anja Boertien 9.6 sec.
 finale 3e pl. Marina v.Dijk 9.2 sec.
 600 m. 1e serie 4e pl. Janneke Keuning 2.21.3 min.
 2e serie 4e pl. Anja Boertien 2.18.9 min.
 2e serie 5e pl. Jaqueliën Offrein 2.20.8 min.
 verspringen - Suzan Warta 4e pl. 3.64 m.
 Lucien Draayer 7e pl. 3.26 m.
 hoogspringen- 4e pl. Marina v.Dijk 1.20 m. nieuw clubrek.
 6e pl. Suzan Warta 1.15 m.
 kogelstoten - Janneke Keuning 5.98 m.
 Jaqueliën Offrein 5.54 m.

meisjes D ploeg II

4 x 60 m. in 41.3 sec. 7e pl. met Gerda Boertien, Dineke Schonewille, Yvonne Kelly en Ninke de Bree
 60 m. - 1e serie 4e pl. Yvonne Kelly 10.4 sec.
 2e serie 2e pl. Ninke de Bree 9.8 sec.
 3e serie 5e pl. Gerda Boertien 10.2 sec.
 finale Ninke de Bree 5e pl. 9.7 sec.

600 m. 1e serie Gerda Boertien 4e pl. 2.33.3 min.
 2e serie Annelies Duinkerken 4e pl. 2.41.9 pers.rek.
 2e serie Dineke Schonewille 5e pl. 2.56.1

verspringen - Renate Jutte 3.08 m.
 Ninke de Bree 3.33 m.

hoogspringen- Renate Jutte 1.05 m. 8e pl.
 Inge Snel 1.10 m. 7e pl. pers.rek.

kogelstoten - Yvonne Kelly 6.36 m. pers.rek.
 Inge Snel 5.36 m.

Al met al een fijne sportmiddag voor onze jeugd en voor de jongens D en meisjes een goede kans om de landelijke finale te Papendal te bereiken.

 LET OP !!! Inschrijvingen alleen via de wedstrijdsekretarisse !!!!!

Waar kunnen onze atletes/atleten in aktie ???

6.8.1976 Horror wegwedstrijdterrein te Hindeloopen.
 stratenloop 8 km. trimloop sen. + jun.
 inschrijfgeld sen. f. 3.50 jun. f.1.50
 sluitingsdatum 3-8-1976.

programma: sen. 8 km. (dames en heren)
 sen. 8 km (trimloop sen.)
 jeugd 800 m. (trimloop)

14-8-1976 A.A.C., 61 Sintelbaan J.W.F.Kazerne te Assen
 reg.baanwedstrijden voor C en D junioren aanvang: 13.30 u.
 sluitingsdatum 7-8-1976

jongens C: 100m., 800 m., ver, kogel, speer, 4 x 100m.
 jongens D: 80m., 1000m., ver, hoog, kogel, 4x80m., speer
 meisjes C: 80m., 600m., ver, hoog, kogel, 4x80m., speer
 meisjes D: 60m., 600m., ver, hoog, kogel, 4x60m.

18-8-1976 GVAV.Rap.Athletiekcentrum Stadspark Groningen
 instuifwedstrijden voor sen. en jun. aanvang 18.30 uur.
 inschrijven tot 30 m. voor de start
 inschrijfgeld sen. f.2.-- jun. f.1.50 per nr.

heren : 100m., 400m., 1500m., 110m.ho., hoog, polsh.
 dames : 100m., 400m., ver
 jongens A : 200m., ver
 jongens B : 400m., hink/stap/sprong
 jongens C: 800m., hoog. Jongens D : 1000 m.
 meisjes A : 100m., 400m., ver.
 meisjes B : 400m., hoog
 meisjes C : 600 m. meisjes D : 60 m., ver.

18-8-1976 AV, 55 Sintelbaan Heerenveen Noord
 werpdriekampwedstr. voor sen. en A-B jun. aanvang 18.45
 uur. inschrijvingen t.m 14.8.1976
 sen. f.2.50 jun. f.2.00 per driekamp.
 heren : kogel, discus, speer
 dames : kogel, discus, speer
 jongens A: kogel, discus, speer
 jongens B: kogel, discus, speer
 meisjes A: kogel, discus, speer
 meisjes B: kogel, discus, speer

21 en 22.8.1976 Sperwers Sintelbaan oude Roswinkelerweg
 Emmen. jeugdmeerkampwedstrijden aanvang 13.00 uur.
 sluitingsdatum 16.8.1976.
 jongens B: 1e dag 100m, ver, kogel, hoog
 2e dag: 110mHo, discus, speer, 1500m
 jongens C: 1e dag: 100m, ver, kogel
 2e dag: 100mHo, hoog, 800m.
 jongens D: 1e dag: 80m., ver.
 2e dag: kogel, hoog, 1500 m.
 meisjes B: 2e dag 100 m., 80m.Ho., hoog, kogel
 meisjes C: 1e dag: 80m. 60m.Ho., hoog, kogel
 meisjes D: 1e dag: 60m., kogel, hoog.

N.B. Let vooral op de dagen waarop men in touw moet.

25-8-1976 Impala Rubcorbaan Eikensingel Drachten.
 techn. voor sen. en A.B. jun. aanvang 19.00 uur.
 sluitingsdatum 18-8-1976.
 heren ; zie aankondiging
 dames : zie aankondiging
 jongens A: 110mho. ver, hoog, kogel, discus, speer
 jongens B: ver, hoog, kogel, discus, speer
 meisjes A: 100mho. ver, hoog, kogel, discus, speer
 meisjes B: ver, hoog, kogel, discus, speer

al deze nummers zijn bedoeld als testnummers voor de plaat-
 sing voor 18-9 (semi interland) Jongens B kunnen uitkomen
 op de 110mho. en meisjes B op de 100 mho. Maak je plaat-
 sing in de ploeg waar die op deze baan uitkomt tegen Ham-
 burg en Bremen. Veel sukses wordt je toegewenst door Im-
 pala en de D.T.C. Wij zullen er alles aan doen om je
 plaatsing waar te maken. De daad ligt echter aan jezelf.

28-8-1976 Aquilo wegwedstrijdterrein in en om de plaats
 Winschoten waar vandaag de int. 25 km. loop plaats vindt.
 en de 15 km. voor vet. sluitingsdatum 20 aug.as.
 inschrijfgeld f. 4.--

laatste competitiewedstrijd.

28-8-1976 sperwers oude roswinkelerweg te Emmen.
 4e komp.dag voor C en D jun. aanvang 13.00 uur.
 sluitingsdatum 23-8-1976.

jongens C: 100m., 800m., 4x100m., ver, hoog, kogel., discus.
 jongens D: 80m., 1000m., 4x80m., ver, hoog, kogel, discus
 meisjes C: 80m., 600m., 4x80m., ver, hoog, kogel, discus
 meisjes D: 60m., 600m., 4x60m., ver, hoog, kogel.

5.9.1976 AV.Groningen 1926 Atletiekcentrum Stadspark.
 langebaanwedstr. voor sen.jun. en pup. aanvang 14.00 uur.
 sluitingsdatum 24.8.1976.

heren : 10000 m. koppelloop 4000m.(+ J.A)
 dames : 3000 m. " " 2000m.(+ M.A.)

jongens A: 5000 m.

jongens B: 3000 m.

jongens C 1500 m. Jongens D : 1000 m.

meisjes A: 1500 m.

Meisjes B: 800m.

meisjes C: 600 m. Meisjes D: 600 m.

alle pupillen jongens en meisjes: 1000 m.

deze wedstrijd kan verplaatst worden naar een andere datum
 indien de TV-zeskamp op het atletiekcentrum wordt uitge-
 zonden.

8-9-1976 Impala Rubcorbaan Eikensingel Drachten.
 1e lopersavond voor sen. en A.B.Jun. aanvang 19.00 uur.
 sluitingsdatum 3.9.1976

heren : 400m., 800m., 3000 st. 4 x 400 m.

dames : 100m., 400m., 3000m.

jongens A: 100 m., 400m., 1500m., 2000 st.

jongens B: 100m., 400m., 800m.

meisjes A: 200m., 800m.

meisjes B: 100m. 800m.

de onderstreepte nummers zijn die nummers waar kandidaten
 voor 18-9 op uit dienen te komen om zich te klassificeren.

11-9-1976, Horror wegwedstr. Sneek en omgeving. aanv. 15.30
 uur. MARATHON.- 42195 m.

15-9-1976. Lionitas Sintelbaan "Nylân" te Leeuwarden.
 aanvang 13.30 uur. sluitingsdatum 22-8-1976

heren : 4x200m. Zweedse estaf. hoog, kogel, speer

dames : 4x100m., 4x400m., ver, kogel, speer

jongens A: 4x100m., 4x400m., ver, kogel

jongens B: 4x100m., 4x400m., hoog, speer

meisjes A: 4x100m., 4x400m. ver, kogel

meisjes B: 3x800m., ver, **hoog**, 4x100m.

18-9-1976 D.T.C.Noord Rubcorbaan Drachten.
 semi-interland voor jeugd van Hamburg en Bremen en Noord
 Nederland aanvang 15.00 uur.

jongens: 100m., 200m., 400m., 800m., 3000m., 110mho., 4x100m,
 ver, hoog, polshoog, kogel, discus, speer

meisjes: 100m., 200m., 400m., 800m., 100mho., ver, hoog, kogel,
 discus, speer, 4x100m.

verder bijnummers voor dames en heren en meisjes en jon-
 gens C. Na aflooptouwtrekwedstrijden tussen gemengde
 ploegen van de drie vertegenwoordigende ploegen.

22-9-1976 Impala Rubcordbaan Drachten.

2e lopersavond voor sen. en A-B jun. aanvang 19.00 uur.
sluitingsdatum 17-9-1976.

heren : 100m., 200m., 3000m., 1 mijl, 3000m. koppelrace
dames : 100m., 400m., 1500m.
jongens A: 400m., 800m.
jongens B: 100m., 400m., 800m.
meisjes A: 200m., 800m., 400m.
meisjes B: 100m., 400m., 800m.

--//--

25-9-1976 Aquilo in en om Winschoten 100 km. wegwedstrijd
aanvang: 06.00 uur.
sluitingsdatum 4-9-1976.

--//--

26-9-1976 GVAV. Rap. Atletiekcentrum Stadspark Nationale
sluitingswedstrijden sen. en A-B jun. 13.00 uur.
sluitingsdatum 14-9-1976.

heren : 100m.-400m.-1500m.-10000m.-4x100m.-ver, polsh, speer
dames : 100m.-400m.-3000m.-4x100m.-hoog, discus.
jongens A: 100m-200m-800m-110mho. + 2000st.-polsh.-discus
jongens B: 100m-1500m-4x100m-polsh.-kogelslingeren.
meisjes A: 200m.-1500m-discus
meisjes B: 400m-80m.Ho. 4 x 100 m.

--//--

2-10-1976 L.A.T. Rubcorbaan Drachten
intern. snelwandelwedstr.

--//--

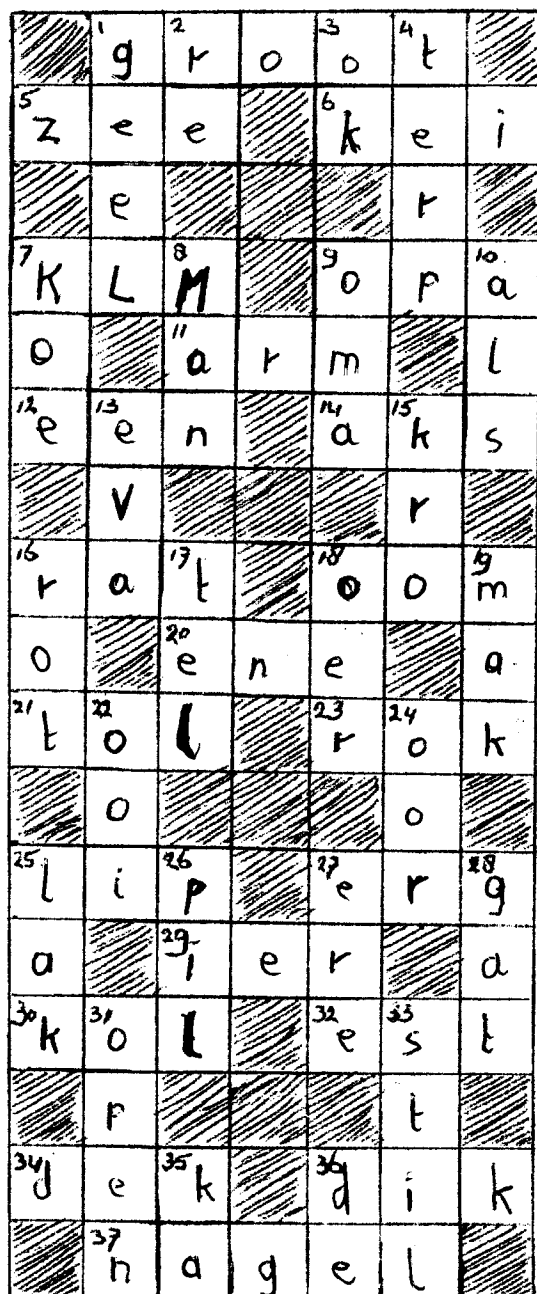
9-10-1976 Horror Sportveld bij C-Kanhal Sneek.
werpdriekampen voor sen. en A+B jun. aanvang 13.00 uur.
programma voor sen. en A-B jun. kogel-discus-speer.

--//--

10-10-1976 Lionitas omgeving Leeuwarden.
aanvang: 11.30 uur.
sluitingsdatum 30-9-1976. UURLOOP.

Een man komt in een bar in New York en bestelt twee wis-
ky's. De ene drinkt hij zelf op, de andere houdt hij voor
zijn jaszak, waaruit een parkiet te voorschijn komt die
het glas leegslurpt. Na nog vijf rondjes weigert de barman
hem verder te bedienen, omdat de man nauwelijks meer op
zijn benen kan blijven staan.
"Man", schreeuwt de gast, "geef me twee wiskey's of ik laat
niks van je over!"
Waarop de parkiet zijn kop uit de jaszak steekt en krijst:
"En dat geldt ook voor die rotkat van je".

--//--

HORIZONTAAL.

1. niet klein
5. groot water
6. steen
7. koninklijke luchtvaart maatschappij
9. grootvader
11. niet rijk
12. telwoord
14. grote bijl
16. knaagdier
18. familielid
20. een zekere
21. speelgoed
23. kledingstuk
25. deel van de mond
27. bar
29. inwoner van Ierland
30. heks
32. inwoner van Estland
34. deel van een schip
36. niet mager
37. deel van een vinger

VERTIKAAL:

1. kleur
2. muzieknoot
3. in orde
4. heuveltje
7. rund
8. kerel
9. grootmoeder
10. indien
13. eerste vrouw
15. katholieke radio omroep
16. bedorven
17. ogenblik
18. ijzerhoudende grond

19. tam
22. vrouwelijk schaap
24. deel van het hoofd
25. vernis
26. geneeskrachtig balletje
27. lof
28. opening
31. niet dicht
33. rustig
35. bazige vrouw
36. lidwoord

f elf vertrok bij de Arend een bus vol met H.A.C.'63 atletes en atleten om aan baanwedstrijden deel te nemen op de prachtige kunststofbaan te Papendal bij Arnhem. Het was (hoe is het mogelijk) onze eigen buschauffeur Herman Gort, die de bus miste en op het laatste nippertje toch nog zijn "collega" tot stoppen kon dwingen om alsnog mee te reizen richting Papendal. Wat het weer betrof was het een trieste dag omdat het bijna de gehele dag regende. De stemming in de ploeg was echter uitstekend te noemen. Toen we in Arnhem aangekomen waren bleek, dat HAC'63 met veruit de grootste ploeg van de 11 verenigingen was verschenen. Dat we ook de succesvolste ploeg waren bleek na afloop van de wedstrijden wel uit de oogst van maar liefst 29 medailles. We willen niet iedereen persoonlijk noemen (de klassering van onze deelnemers volgt hieronder), behalve de finale van de 100 meter meisjes B, die een van de hoogtepunten was van deze wedstrijden, waarvan de organisatie in handen was van Gelre Dieren. De zes meisjes die zich voor deze finale geplaatst hadden waren n.l. allen van HAC'63. In de 1e serie plaatste Inge de Bree zich gemakkelijk door als 1e te eindigen. De 2e serie was erg spannend en hier was het Andrea Westra die in een prachtige stijl als 1e over de streep ging gevolgd door Jaqueline Jansen en Joke Weinberg. De 3e en laatste serie was wederom een zege voor een HAC-ster n.l. Gea v.d. Weide, die ook zeer sterk liep, gevolgd door Janet Brouwer en Jannie Hooyer die beiden dezelfde tijd noteerden. Jannie, die in deze serie als 3e werd geklasseerd was hierdoor uitgeschakeld voor de finale. De andere zes dus in de finale die door de favoriete Inge de Bree werd gewonnen. Het was een geweldige strijd en een prachtig gezicht toen de zes witte "snelheidsduiveltjes" op de finish afstormden. De strijd om de 2e pl. v.d. Weide beslist. Haar tijd : precies gelijk.

winning van Ellen de Bree even noemen op de 80 meter meisjes C en de zege van Jannie Hooyer bij het kogelstoten meisjes B. Voor onze enigste dame, Ria Weinberg, ook al een gemakkelijke zege op de 100 meter. Haar zusje Joke, die op de 100 m. naar onze mening een beetje tegenviel, maakte dit ruimschoots goed door het hoogspringen te winnen. Gea v.d. Weide werd hier tweede. Ze sprong even hoog als Joke doch ze had meer pogingen nodig om over de lat te komen. Voor Henk Kat was er een prachtige zege op de 100 m. jongens C en bij het verspringen won hij eveneens, waardoor Henk de succesvolste atleet werd van HAC'63. Van onze heren behaalde alleen Teun Uiterwijk een overwinning nl. het speerwerpen. Op de 3 km. liep nieuweling Johan Wemmenhove ook een goede wedstrijd door ruim binnen de 11 min. te finishen. Dit deed ook Peter Jansen bij de B jongens wat ook een prima prestatie was. Na afloop van deze wedstrijden werd de balans opgemaakt en toen bleek, dat HAC met 8 overwinningen, 13 tweede en 8 derde plaatsen weer geweldig voor de dag was gekomen. Op de terugreis was de stemming in de bus dan ook zeer uitbundig.

Als zanger en conferencier hebben
 A.M. een geweldig talent ontdekt
 Het clublied werd ook menigmaal
 aan de redactie een opgave van de
 een volgend keer allemaal mee kunnen "galmen".
 Na een geweldige sportdag arriveerden we om $\pm$ 7.00 uur
 weer bij de Arend in Hogeveen. Omdat iedereen al een
 uitslag meekreeg volgen hieronder alleen de prestaties
 van onze eigen leden.

juniores B 100 m. 1e serie. jun. D 80 meter 1e serie
 3.P.Jansen 12.6 sec. 1. E. Naber 10.9

meisjes D verspringen 2e serie
 2.A.Boertien 3.69 m. 5. H. Duym 12.9
 4.C.Jansen 3.54 " 3e serie
 6.N.de Bree 3.29 " 2. K. Kat 11.3
 7.J.Offerein 3.10 " 6. J. Gort 12.8
 9.G.Boertien 3.05 " dames 100 meter
 10.Y.Kelly 3.02 " 1. R. Weinberg 13.0
 11.A.Duinkerken 3.00 " hoogspringen meisjes C
 12.D.Schonewille 2.74 " 2. A.Veldman 1.40

meisjes B 100 m. 1e serie 80 meter meisjes C 1e serie
 1. I. de Bree 13.4 sec. 1. E. de Bree 11.1
 2. N. Lettink 14.2 2e serie
 3. J. Faber 14.5 3. C. Kardurk 11.9
 4. A. Kardurk 15.0 5. T. Bijlsma 13.5

2e serie
 1.A.Westera 13.6
 2. J.Jansen 13.9
 3.J.Weinberg 14.0
3e serie
 1.G.v.d.Weide 13.5
 2.J.Brouwer 14.1
 3.J.Hooyer 14.1
 4.M.Visser 14.9

juniores A finale speerwerpen jun. B
 2. H.de Lang 27.0 2. P. Jansen 35.27
 3. A.Mensen 28.8 5. G. Zomer 26.37

juniores C 100 m. 1e serie fin. jun. B 100 meter
 1. H.Kat 12.7 5. P. Jansen 13.0
 6. H. de Lange 15.2

3e serie speerw. jun. A
 4. E.Groeneveld 14.3 2. H. de Lang 33.66

4e serie speerw. heren
 1.G.Zomer 14.6 1. T. Uiterwijk 47.05

meisjes D 60 m. 2e serie meisjes D 60 m. 1e serie
 2. G.Boertien 10.6 2. N. de Bree 9.7
 3. J.Offerein 10.6 4. D.Schonewille 11.0
 4. Y.Kelly 10.7

meisjes D 60 m. 3e serie

1. C.Jansen	9.5
2. A.Boertien	9.7
4. A.Duinkerken	10.7

kogelstoten jun. D

2. K. Kat	9.36
4. H.Duym	7.46
6. J.Gort	6.83

hoogspringen meisjes B

1. J. Weinberg	1.35
2. G.v.d.Weide	1.35
3. L.Kardurk	1.30
4. J. Brouwer	1.30
4. J. Faber	1.30
6. A.Westera	1.30
8. M.Lettink	1.20
9. J.Jansen	1.20
10. I. de Bree	1.10

finale jun. C 800 meter

2. R. Jansen	2.25.7
--------------	--------

finale meisjes B

1. I. de Bree	13.2
2. G.v.d.Weide	13.5
3. A.Westera	13.5
4. J.Jansen	13.7
5. J.Weinberg	14.0
6. J.Brouwer	14.4

finale jun. D 80 meter

2. K. Kat	11.4
3. E.Naber	11.4

hoogspringen jun. A

3. H. de Lange	1.60
4. A. Mensen	1.50

hoogspringen heren

2. T.Uiterwijk	1.55
----------------	------

finale meisjes C 80 meter

1. E. de Bree	11.1
5. C. Kardurk	12.2

kogelstoten meisjes B

1. J. Hooyer	9.64
3. J. Brouwer	8.51
4. L.Kardurk	7.90
5. A.Kardurk	7.88
6. J.Jansen	7.74
7. J.Faber	7.11

finale jun. B 3000 meter

5. P. Jansen	10.45.8
--------------	---------

finale 100 meter jun. C

1. H. Kat	13.0
-----------	------

jun. D 600 meter

2. E. Naber	1.45.0
7. J.Renken	1.58.3
11. M. Duym	2.17.0

verspringen jun. C

1. H. Kat	4.95
4. R.Jansen	4.37
15. E. Groeneveld	3.88
17. H.de Lange	3.64

finale 60 meter meisjes D

2. C. Jansen	9.6
3. N.de Bree	9.6
4. A.Boertien	9.7

2e serie

5. J. Wemmenhove	19.34.6
12. A.Mensen jon.A	11.55.0

MOP VAN DE MAAND.

De onderwijzer begon de dierkundeles met over de steltlopers te vertellen. "De grootste vogel in de groep waadvogels is natuurlijk de ooievaar...." zei hij, maar toen begon een van zijn leerlingen te giechelen, "Waar lach jij om, Tanja?" vroeg de onderwijzer. "Gossie, meneer", sprak de kleine Tanja blozend, "vindt u niet dat we groot genoeg zijn om te weten dat de ooievaar niet bestaat."

Wist u dat.....?

- ... Bea Wiarda weer een nieuw rekord wierp bij het discuswerpen. Het werd nu een afstand van 52.36 meter.
- ... Ruud Wielaart over 2.20 m. gesprongen is wat een Ned. rekord betekende. Ook Ciska Jansen een Ned. rekord vestigde bij het verspringen met een sprong van 6.53 meter.
- ... Ria Stalman een nieuw Ned. rekord discuswerpen behaalde met een worp van 58.18 m.
- ... De Duitse Inge Helten een nieuw wereldrekord liep op de 100 m. n.l. 11.04 sek.
- ... Dwight Stones het wereldrekord hoogspringen bracht op 2.31 meter.
- ... Onze meisjes A.B. ploeg op de 34e plaats is geëindigd in de competitie. Ze scoorden een puntentotaal van 9853. Er deden 56 ploegen mee in deze competitie.

o-o-o

De tijd van Henk Westerop op de 10.000 m. in Duitsland gelopen was 36.54,0 min.

o-o-o

23 juni lopersavond te Heerenveen.

is bij de atletes en atleten wel, waar A.V. 155 De deelname was vrij behoort nummer van de avond n.l. ies werd gelopen, kwamen

meesters in aktie. Wolter Prins trof het niet, dat hij als enigste in de eerste serie moest starten omdat dit veruit de snelste serie was. Maar liefst 6 atleten bleven onder de negen minuten. Wolter had dan ook een moeilijke opgave. Al na een ronde werd hij gelost en zijn eindtijd was 11.46.5 min.

In de tweede serie kwam de rest van HAC aan de start. Nu kwam niemand onder de 9 minuten. Herman Gort werd 4e, Jan Reinders 8e, Marinus Westerveen 9e en Arie Prins 11e. De totaaluitslag was:

1. Kees Ruiter	AV.NOP	8.25.4
2. Auke Postma	AV.55	8.33.0
3. Jur Heevel	GVAV	8.38.1
4. Pieter Wouda	Horr.	8.43.2
5. Piet de Vries	GVAV	8.50.5
6. Johnny Teunissen	AV.55	8.54.5
7. Chris Boes	Steenw.	9.03.2
8. Jan E. Ruiter	AV.Nop	9.09.0
9. Douwe Bruinsma	LION.	9.09.6
10. W. Schapelhouman	Steenw.	9.13.2
11. Jetze Nagel pers.	KNAU	9.15.0
12. Imke Zijlstra	Omp.	9.22.1

13. H. Gort	HAC:63	9.28.4
14. Arend Leistra	LINO	9.34.7
15. H.v.d.Velde	Nurmi	9.35.0
16. Dik Henkes	Lion.	9.35.8
17. H.Vriesema	Steenw.	9.36.8
18. W.Koopen	Horr.	9.40.1
19. J.Reinders	HAC:63	10.17.8
20. M.Westerveen	HAC:63	10.25.0
21. K.ter Veld	GVAV	10.45.4
22. A.Prins	HAC:63	11.03.6
23. W.Prins	HAC:63	11.46.5

- - - - -
 Lange afstands atleten opgelet!!!!

GIETHOORNSE INTERNATIONALE "PUNTERLOOP" onder auspiciën
 van de K.N.A.U.

over 20 km. op zaterdag 14 augustus 1976.

Voor prestatie-lopers en trimmers keuze uit 4 trajekten,
 o.a. 20 km., 10 km., 4 km., en 2½ km.

Junioren t.e.m. 14 jaar 2½ km.

Inschrijven vòòr 11 augustus. voor KNAU atleten.
 prestatie-lopers/trimmers/junioren t.e.m. 14
 augustus in de kantine op het sportveld aan
 de Kerkweg te Giethoorn.

Start: K.N.A.U leden = 20 km. = 13.30 uur.
 Junioren t.e.m. 14 jaar = 2½ km. = 11.45 uur.

o-o-o

Sportclub Steenwijk afd. Atletiek organiseert tijdens de
 MIDWEEKfeesten op woensdagavond 4 augustus
 de 3e STEENWIJKER WALLENLOOP.

Het parcours gaat over de oude vestingwallen en door de
 binnenstad. De start is op de Markt, in het centrum van
 Steenwijk.

programma:

18.30 uur Prestatieloop jeugd t/m 14 jaar over 1 km.

18.40 uur Prestatieloop iedereen over 4 km.

19.15 uur KNAU-wedstrijd, heren, veteranen en dames over
 8 km.

inschrijven-vòòr 31 juli.wedstrijdlopers.
 prestatie-loop tot vlak voor de start op de
 Markt.

o-o-o

Uniek record van Quick Nijmegen.

Rond half twaalf afgelopen zondagmorgen stak de Quick-atleet Carl Sas op de sintelbaan van het Nijmeegse sportpark Heemraad juichend de armen in de lucht. Als laatste van de veertig, de laatste ronde in zijn kielzog lopende Quick-atleten had hij de duizend kilometer volgemaakt. Quick vestigde daarmee een nieuw en uniek rekord. In een tijd van 72.22.24,3 uur, maar dan zeven en een half uur binnen de limiet, liepen de op Hemelvaartsdag gestartte Quick-atleten de duizend kilometer letterlijk onder de voeten vandaan. Marcel Halmans, die op 5 juni op dezelfde baan een aanval doet op het 100 kilometerrekord, ging als eerste van start. Zijn tijd van 1.32.15 zette meteen het schema van rond de 75 uur op losse schroeven. Jos Hermens, die volgens het schema zondag rond het middaguur zou starten draaide om half acht reeds zijn rondjes. Hij maakte hetgeen niemand zal verbazen, de beste tijd met 1.23.23,5. Na het "verplichte nummer" van 25 kilometer maakte Hermens er meteen maar een marathon-training van. Leon Wijers volgde Hermens op de voet met een tijd van 1.24.36,5 de derde beste tijd op het elektronisch scorebord.

Uiteraard geldt hier echter in de eerste plaats de totaalprestatie, die werd verkregen door eendrachtige samenwerking. En daarover mag Quick met recht tevreden en trots zijn. Of Quick bij de KNAU rekord-bevestiging zal aanvragen staat nog niet vast. Wel zal het rekord worden opgenomen in het "Guinness book of records." In totaal kwamen al die dagen zo'n 10.000 toeschouwers (!) kijken.

(Overgenomen uit de A.W. van 7 juni.)

0-0-0-0-0-0-0-0

Een vierjarig meisje komt uit de kleuterschool met de opmerking dat ze een nieuw versje heeft geleerd en dat het heet: "ik Heb er, geloof ik, niet zo'n zin in."

Je moet dan vastgeworteld in de leer staan om te begrijpen dat ze: "ik Heb geloofd en daarom zing ik" bedoelt.

Wegens tijdgebrek volgen hieronder alleen de uitslagen van de Noordelijke kampioenschappen te Groningen die gehouden werden op 26 en 27 juni 1976.

verspringen meisjes B

1. S. Bruins Brunh.	5.03
2. C.Boerma Woldstreek	4.93
3. J. de Jong AV55	4.82
4. C. Pras Aquilo	4.66
5. E.Hoeksema Jahn II	4.60
A.Berk Impala	4.60
7. A.Monsma Lionitas	4.52
8. Rina Akkerman Woldst.	4.49
A.Hoekstra AVG 26	4.49
10.Janny Hooyer HAC63	4.47
11.T.Prosée Spart.	4.44
12.Joke Weinberg HAC63	4.31
13.L.Timmermans Brunh.	4.30
14.Lia Kardurk HAC63	4.15
15.L.Jansma Impala	4.11
16.A.Wassenaar Brunh.	4.04
17.T.Nollens	3.95
18.A.Kardurk HAC63	3.71

hoogspringen meisjes B

1.J. de Jong AV 55	1.63
2.S.Bruins Brunh.	1.50
3.A.Doesburg AAC61	1.45
4.A.Nieboer Nurmi	1.45
5.Gea v.d.Weide HAC63	1.40
6.L.Timmermans Brunh.	1.40
7.D.Zoer Dos Dw.	1.35
8.J.de Boer Aquilo	1.35
9.Lia Kardurk HAC63	1.30

discuswerpen meisjes B

1.N.Schoenmaker DOS	31.70
2.B.v.Leuven AV 55	31.54
3.M.Chossen Horror	31.52
4.M.Nijkoops Sperw.	28.86
5.I.Hof Sperwers	25.72
6.A.Berk Impala	25.24
7.J.Buithuis Impala	20.82
8.T.Nollens Impala	20.26
9.Anja Kardurk HAC63	19.10
10.Lia Kardurk HAC63	19.04
11.A.Wassenaar Brunh.	18.38
12.J.Reijenga ATC 75	17.42

DISCUSWERPEN HEREN.

1.H.Hummel Nurmi	41.24
2.S.Dijkstra AV 55	37.66
3.J.Jongejan GVAV/R.	37.24
4.Siert Wolters HAC	35.00

KOGELSTOTEN HEREN

1.H.Hummel Nurmi	15.20
2.J.Jongejan GVAV/R.	13.50
3.J.Mulder AAC61	13.45
4.T.Katoen Sperwers	12.78
5.K.Vierkant fivelstr.	11.67
6.Siert Wolters HAC 63	10.41

800 meter meisjes B

1. A. Moedt Woldstr.	2.21
2.M.Nijkoops Sperw.	2.27.9
3.A.Doesbug AAC61	2.30.5
4.A.Monsma Lionitas	2.37.2
5.D.Kuipers Spartacus	2.41.3
6.Jannie Bijlsma Spart.	2.41.4
7.Joke Weinberg HAC63	2.41.9
(nieuw clubrekord voor Joke)	
8.A.Wassenaar Brunh.	2.52.6
9.M.Ludwig Brunh.	2.53.6
10.J.Meulenberg ATC 75	3.03.8

Speerwerpen meisjes B

1.T.Prosée Spart,	29.97
2.Lia Kardurk	26.24
3.T.Kollens Impala	25.45
4.J. de Jong AV 55	24.98
5.Anja Kardurk HAC63	22.82
6.Jenny de Boer Aquilo	22.54
7.Janny Hooyer HAC63	22.50
8.M.Ludwig Brunh.	19.08

(in de serie gooide Lia 26.86 m.
dit is een nieuw clubrekord.)

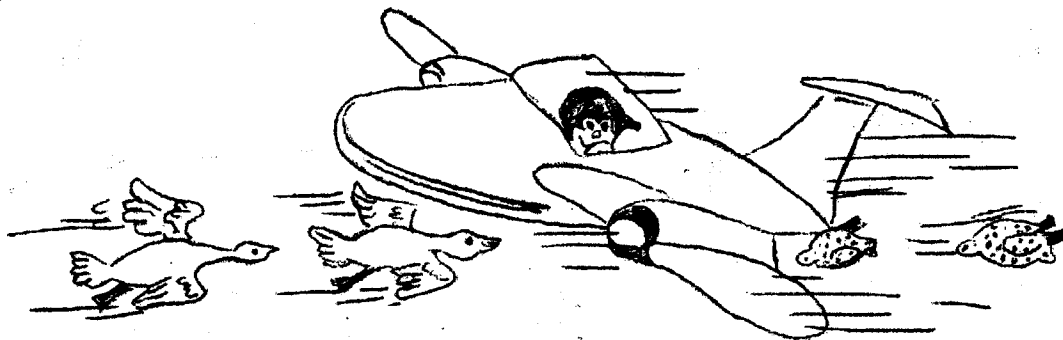
5000 m. Heren.

1. P.Vos GVAV Rap.	14.29.-
2.H.Kalf idem	14.54.4
3.Jur Heevel idem	15.07.2
4.P.Wouda Horror	15.24.5
5.J.Teunissen AV55	15.24.9
6.Herman Gort HAC 63	16.41.6
7.M.Manek GVAV/Rap.	16.42.6
8.H.IJbema AVG 26	16.55.4
9.D.Henkes Lionitas	16.59.-
10.R.v.Gulik Nurmi	18.22.-

100 m. meisjes B 1e serie.

1. S.Bruins Brunh.	13.2
2. C.Bras Aquilo	13.3
3.L.Jansma Impala	13.4
4.A.Monsma Lionitas	13.6
5.Gea v.d.Weide HAC63	13.8
6.D.Zoer Dos Dw.	14.4

(Gea plaatste zich niet voor de finale. S.Bruins werd winnares.)



WEDSTRIJDKALENDER.

- 26 juli Vlissingen uurloop / 10 E.M.
 31 juli Spartaal Lisse marathon start 12.00 uur.
 4 aug. Dordrecht 10 km. baanwedstrijd heren.
 4 aug. Sp.cl.Steenwijk 3e wallenloop 8 km. 18.30 uur.
 6 aug. Hindelopen stratenloop 8 km. insch.voor 3 aug.
 15 aug. Ciko Arnhem jub.wedstr.B.C.en D.jun.te Papendal
 11.00 uur.
 14 aug. Sp.cl.Steenwijk 20 km.wegwedstr.Giethoorn aanvang
 13.30 uur.
 14 aug. A.A.C. 61 Assen baanwedstrijd C en D jun. 13.30 u.
 18 aug. GVAV Gron. baanwedstr.A.B.C.jun.+heren -Dames
 18.30 uur.
 18 aug. AV 55 Heerenveen werpdriekamp. sen.+ A.B.jun.18.45
 21 aug. Energie Barendrecht Ned.kampioensch. 25 km.
 21/22 aug.Sperwers Emmen jeugdmeerkampwedstr. 13.00 uur
 25 aug. Impala Drachten techn.nrs. sen.+ A.B.jun. 19.00 u.
 28 aug. Aquilo Winschoten 25 km. wegwedstrijd
 28 aug. Pallas Wageningen NVCA meerkampen
 28 aug. Sperwers Emmen 4e competitiedag C en D jun. 13.00 u.
 4 sept. Hanzesport Zutphen halve marathon
 5 sept. AV.Groningen Langebaanwedstr.sen.+jun.ABC pup.
 14.00 uur.
 8 sept. Impala Drachten lopersavond sen.+ A.B.jun. 19.00
 11 sept. Horror Sneek Marathon
 11 sept. Dordrecht 10 eng.mijl
 18 sept. Aquilitas Arnhem NCAB clubkamp.schappen
 22 sept. Impala Drachten 2e lopersavond sen.A.B.Jun. 19.00

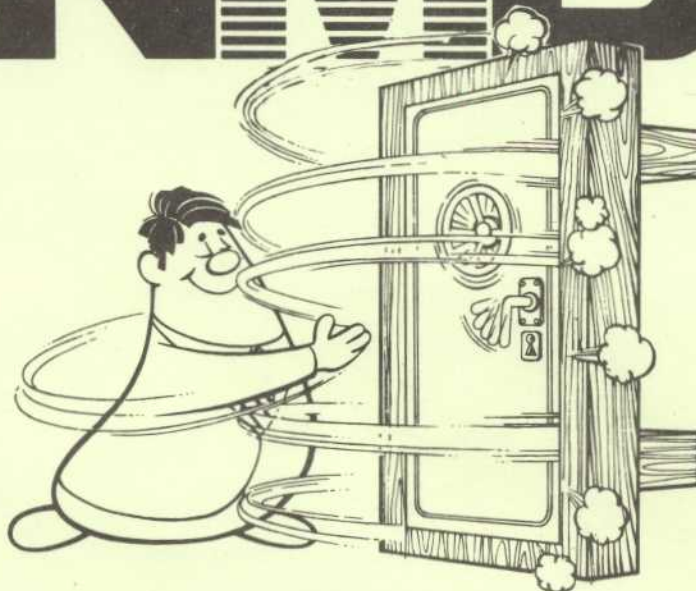
 TE KOOP: een paar spikes maat 42 z.g.a.n.
 te bevragen bij Fam. de Bree, de Reiger 51.HGV.

De copy voor het volgende clubblad inleveren vòòr 15.9.1976.

 Iedereen een prettige vakantie toegewenst namens bestuur
 en redaktie van HAC'63.

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 82027

uw adres voor al uw HOBBY'S