

Marga
Tijne feestdagen
en een heel goed
en gezond 2005!

Groetjes Greet
~~XXXX~~

ATLETIEKVERENIGING "DE SPARTAAN"

Secretariaat: Postbus 196, 2160 AD Lisse
 Postgironummer 677224
 rekeningnummer 33.65.77.680 bij de Rabobank te Lisse
 Beide rekeningen t.n.v. de Penningmeester van "De Spartaan" te Lisse



Bestuur:

Voorzitter	: Kees van Ruiten	Heereweg 471a, 2161 DC Lisse	0252-215840
e-mailadres	: keesenellyvanruiten@wanadoo.nl		
Vice voorzitter	: Piet van Rijnberk	Westerdreef 125, 2161 GR Lisse	0252-410777
e-mailadres	: rijnberk.p.g.j.van@planet.nl		
Secretaris	: Ronald van Loon	Westerdreef 62, 2161 GN Lisse	0252-415029
e-mailadres	: ro.loon@wxs.nl		
Penningmeester	: Peter van der Zijden	Westerdreef 25, 2162 LK Lisse	0252-416408
e-mailadres	: p.v.d.zijden@planet.nl		
Algemene Zaken	: Nico Schriek	Rooversbroekdijk 74, 2162 JZ Lisse	0252-417774
e-mailadres	: nschriek@wxs.nl		

Commissarissen:

• Wedstrijdorganisatie	: Hans van Noort	Willibrorduslaan 17, 2171 VA Sassenheim	0252-211724
e-mailadres	: j.t.v.noort@duravermeerbouw.nl		
• Wedstrijdatleten	: Marcel Waaning	Staringwende 3, 2182 PK Hillegom	0252-523662
e-mailadres	: m.waaning@planet.nl		
• W.T.R.	: Jeannette v.der Toorn,	Randmeerstraat 50, 2162 LK Lisse	0252-416597
e-mailadres	: jvdtoorn@xs4all.nl		
• Jeugd	: Vacature	Plaatsvervangend voorzitter Lenie v.d. Poel	
e-mailadres	: jblvdp@planet.nl	Narcisstraat 4, 2252 XE Voorschoten	071-5616462
• Technische Raad	: Vacature		
e-mailadres	:		

Jeugdraad:

Voorzitter	: Vacature		
Secretaris	: José Elfering	Voerman 88, 2163 BL Lisse	0252-417296
	: joseelfering@wanadoo.nl		

Technische raad:

Voorzitter	: Vacature		
Coördinator	: Gerard Lenting	Brouwersstraat 120, 2013 WR Haarlem	023 53 43 489

Wedstrijdorganisatiecommissie:

Coördinator	: Hans van Noort	adres: zie bestuur	
Secretaris	: Wim Cozijn	Voerman 180, 2163 BP Lisse	0252 41 14 14
e-mailadres	: wgcozijn@wanadoo.nl		
Jurycoördinator	: Vacature		
e-mailadres	:		

Ledenadministratie:	: Bert Beltgens	Westerdreef 12, 2161 GN Lisse	0252 41 48 76
e-mailadres	: beltgens.lisse@wanadoo.nl		

Sport:

• Massage	: Jan Laan	Weversland 6, 2211 TS Noordwijkerhout	06 1619 4868
• Keuringen	: S.M.A.	Simon Smitweg 1, 2353 GA Leiderdorp	071 58 28 620
	(afspraken)	maandag t/m vrijdag 08.30 - 17.00 uur	

TSB:	: Vincent van Blitterswijk		
e-mailadres	: v.vblitterswijk@wanadoo.nl		

Vrijwilligerscommissie

PR-commissie	: Kees Versteeg	Postbus 43, 2170 AA Sassenheim	0252 220045
e-mailadres	: kees@tygra.nl		0252 224751

Inschrijvingen wedstrijden:

• Pupillen	: Bert Bakker	Westerdreef 14, 2161 GN Lisse	0252 41 64 60
• C/D jeugd	: Gea Kragtwijk	Heereweg 312, 2161 BV Lisse	0252 42 10 58
• Overigen	: Ton Meskers	Pieter v.Eyckheem 55, 2182 ZV Hillegom	0252 52 22 88
Kantine:	: Kantine		0252 41 53 50
Contactadressen	: Henk Plantfeber	Mendeldreef 61, 2163 KB Lisse	0252 41 29 82
e-mailadres	: hjplantf@wishmail.net		
	: Corrie v.d. Berg	Krelagestraat 52, 2163 JC, Lisse	0252 41 08 34

Clubblad:

Redactie	: Ans Verhaar-Hoogkamer	Fazantstraat 42, 2162 GL Lisse	0252 41 58 73
	: Trudy Olij-Stembert	Pr. Hendrikstraat 30, 2161 SE Lisse	0252 41 79 03
e-mailadres	: trudy@olij-stembert.demon.nl		
+Bezorging	: Marga Kortekaas	1° Poellaan 18, 2161 LB Lisse	0252 41 15 74

Website : : www.spartaan.net

Redactie: Marga Kortekaas - Ans Verhaar – Trudy Olij

Inhoudsopgave.....	1
Kerstgroet.....	2
Berichten van de bestuurstafel	
* Van de voorzitter.....	3
Ledenadministratie:	
* Jarige december en januari.....	4
* Jarige februari / Nieuwe leden	5
* Bedankte en verhuisde leden.....	6
Ter Specke Bokaal / Aankondigingen	7
Redactienieuws	
* Schema inleveren kopij en raapdatums / Oproep accomodatiecommissie	8
Kantinenieuws:	
* Koffiekaarten.....	9
Oproep Sleutelbeheer / Geboortekaartje	9
Geboortekaartje / Massage is er voor iedereen	10
Club van 100	11
Klaverjassen	
* Uitslag 12 november	12
* Stand van zaken na 2 avondjes kaarten	13
Aktiviteitenkalender 2005/2006	14

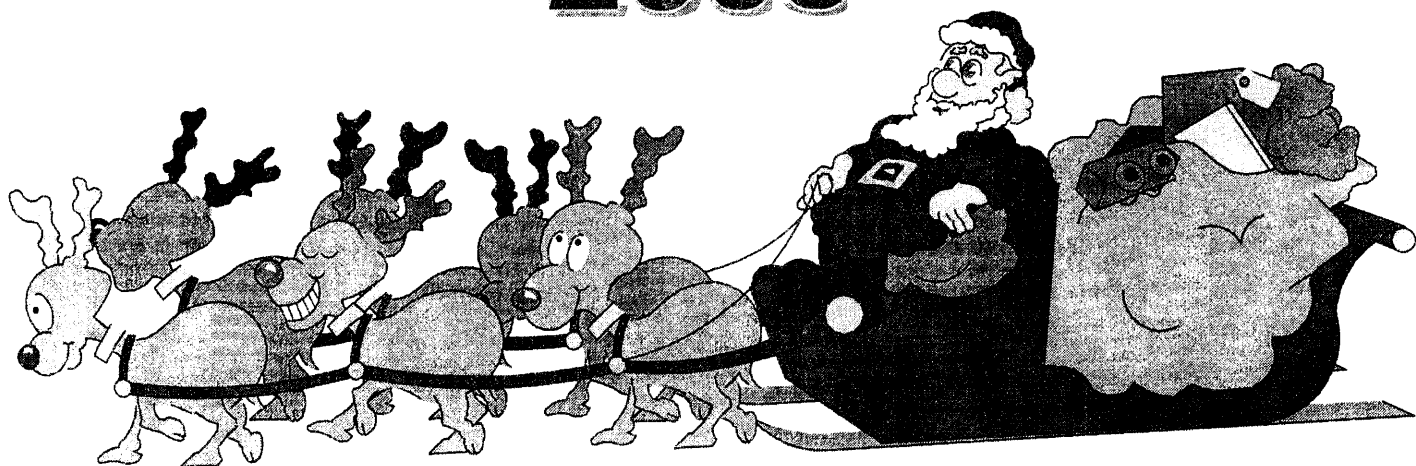
36^e Keukenhofbosloop

Mogen wij u voorstellen: interview met Wim Cozijn.....	15
Fietsen van Lhasa naar Kathmandu	17
W.T.R.-nieuws:	
* De Keukenhofloop 9 januari 2005.....	18
* Trimlopen / Nieuwjaarsreceptie 8 jan 05 / Sportmedisch Advies	19
* Hallo spartaanse wandelaars	20
* Uitslag baanwedstrijd WTR-competitie 31-10-04.....	21
* Uitslag Bosloop WTR-competitie 21-11-04.....	22
* Rekken en strekken Ja of Nee	24
Vanuit de C / D hoek: Let op Polderloop????	26
Snelle tijden bij scholierenbosloop	27
Nieuwtjes vanuit de Jeugdraad (vooral voor ouders)	28
Pupillennieuws:	
* Pupillenklassement	29
* Eindstand pupillenklassement seizoen 2004	30
* Grote clubactie afgerond / 1 ^e loop Quatrocross Voorschoten	32
* Uitslagen Voorschoten en Indoor De Vroomen.....	33
* Uitslagen Indoor De Vroomen.....	34
* Clubrecords pupillen	36
* Info jeugdsportkampen 2005 / Activiteitenkalender	38

**Kopij inleveren/insturen voor of op zondag 30 januari 2005
Clubbladen rapen maandag 7 februari 2005**

**Wij wensen U
prettige
kerstdagen
en een
gezond en
sportief**

2005



Van de bestuurstafel

De maand december is de maand waarbij meestal wordt terug gedacht aan het afgelopen jaar. Het is ook altijd een drukke maand van planning en voorbereiding en natuurlijk een maand van de diverse feesten en gezelligheid. Het is in ieder geval een maand om de gelegenheid ter hand te nemen zo eens iedereen te bedanken die de vereniging een warm hart toedraagt.

Er zijn bij elke vereniging mensen die van alles doen en altijd bij de vereniging te vinden zijn, dat is bij ons gelukkig ook zo. In het Leidse Dagblad staat elke week een artikel die hieraan gewijd is, die lees ik elke keer en denk dan na hoe dat bij ons gaat. Naar aanleiding daarvan wil ik toch eens een poging wagen de onderdelen van onze vrijwilligers te noemen.

Als je nu eens kijkt naar de trainers van onze vereniging dan heb je er dus gelijk al heel wat. De pupillentrainers, een aantal oudere rotten in het vak en een enthousiaste groep jeugdleden. Allemaal erg enthousiast en bedreven met weer of geen weer zijn ze er want de trainingen gaan altijd door, dat geldt trouwens over de hele linie natuurlijk. De trainers van de junioren en de senioren niet zo'n grote groep jammer genoeg, maar wel erg belangrijk, zij werken vaak onder druk doordat de groepen erg groot zijn en er eigenlijk wat versterking bij moet komen. Bij deze trainers en atleten geldt ook nog eens de prestatie, de competitie en het streven naar beter. Dan hebben we de recreatietrainers nog een grote groep mensen die het ontzettend leuk vinden om aan een groep leiding te geven. De ene groep is groter dan de andere en er zijn verschillende niveaus waarbij getraind kan worden en op veel verschillende dagen. Als ik dan meld dat er zo een vijftigtal leden actief zijn als trainer binnen onze vereniging is dat heel wat, daar ben je als vereniging natuurlijk ontzettend trots op. Een ding hierbij is zeker, ze vinden het allemaal leuk om te doen en krijgen er veel waardering voor terug van onze leden. Dan de kantine medewerkers, dit is ook een grote groep leden die zorgen voor een natje en een droogje na de trainingen en bij de wedstrijden die er bij de club zijn. Gauw even douchen want ik moet in de kantine helpen, hoor je zo wel eens. Met al deze mensen mogen we zeker niet klagen en moeten we ontzettend blij zijn. Ook zij krijgen veel waardering voor hun inzet van alle leden. Dan hebben we de onderhouds groep nog, dit zijn een aantal vutters die dinsdags het nodige onderhoud verrichten aan de opstallen zowel binnen als buiten, het ziet er dan ook gelikt uit. Het clubblad is ook een onderdeel waar een groot aantal leden

iedere maand mee bezig is, de redactiecommissie, het stencilen, het vergaren en nieten van de clubbladen, het wegbrengen en uitventen van de clubbladen en de

advertenties ophalen. Dit zijn er bij elkaar ook heel wat, ook zij vinden het meer dan de moeite waard dit voor de vereniging te doen. Dan de diverse commissies, hier hebben we er heel wat van allemaal even belangrijk, het zijn allemaal belangrijke schakels waar de vereniging op draait. De W.O.C. met al zijn medewerkers zoals de juryleden, de verkeersregelaars, wedstrijdsecretariaat medewerkers en baanploeg, organisatie teams voor ondermeer de Keukenhofbosloop, halve marathon en bedrijven estafette, de Ter Specke Loop, de Ter Specke Bokaal en vele anderen. Het C.W.A. met zijn commissieleden. De T.R. hier resulteren eigenlijk alle trainers onder evenals de trainerscoördinator en materiaal beheer. De W.T.R commissie. De Jeugdraad met een aantal ouders in hun geleding die zaken regelen zoals vervoer en inschrijvingen, allemaal van belang om elke schakel te laten draaien. Dan zijn er ook nog andere groepen die iets doen voor de vereniging zoals de club van 100, het organiseren van de kaartavonden en de jeugdkampen. Zeker zo belangrijk zijn de tijdelijke commissies zoals de beleidscommissie en dan zijn er waarschijnlijk altijd nog die je vergeet, maar hier zeker ook bij horen. Als je hierbij bedenkt dat de lijst van medewerkers ruim boven de 200 zit moeten we als vereniging ontzettend blij zijn. Aan het eind van elk jaar is er voor deze leden een feestavond als dank voor hun inzet, zo ook dit jaar was dit weer het geval. Het was dan ook gezellig druk in danscentrum Welkom waar we ter gelegenheid van dit feest te gast waren. Mensen nogmaals allemaal hartelijk dank voor jullie bijdrage in het afgelopen jaar, met tevens de oproep voor het aanstaande jaar er met elkaar weer tegen aan te gaan, om ook 2005 weer tot een aangenaam atletiek jaar te maken. Alle leden willen we gezellige Kerstdagen toewensen en een goed, gezond en vooral sportief 2005. De nieuwjaarsreceptie zal plaats vinden op zaterdag 8 januari 2005 s'middags van 16.00 uur tot 18.00 uur. Hierbij bent u allen weer van harte uitgenodigd om elkaar het beste toe te wensen.



Namens alle bestuursleden, Kees van Ruiten



Jarigen in december:

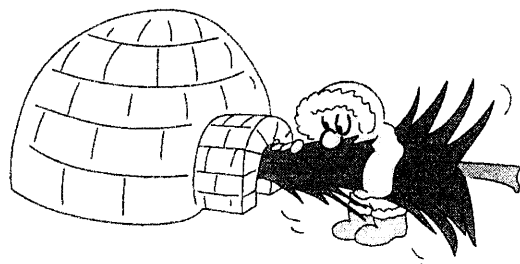
Dag	Naam	KnauCategorie
16	Bart van Gent	10 D-junior
16	Lisanne Slotboom	11 C-junior
17	Marga vd Kret-v Leeuwen	31 Recreant
18	Wil van der Voort - Smit	31 Recreant
19	Yvon van Tol	31 Recreant
19	Riëtte Eggink	31 Recreant
19	Usha Dhalganjansing	31 Recreant
20	Karin Abeling	07 A-pupil
20	Jaap van Rijn	32 Recreant
20	Samantha de Man	09 D-junior
22	Wim van Gerven	32 Recreant
22	Tessa van Hateren	07 A-pupil
23	Ton Singeis	32 Recreant
23	Piet Ruigrok	32 Recreant
24	Koen de Hartog	04 C-pupil
24	Joop Oudshoorn	32 Recreant
24	Nettie Elfering	31 Recreant
24	Sabine Horsten	11 C-junior
25	Danny van der Ploeg	32 Recreant
26	Heino Stroet	22 Vet M40
28	Lia Wagterveld	31 Recreant
28	Piet Lenting	32 Recreant
29	Ronald van Loon	42 Overige Sr
29	Henk van der Spek	32 Recreant
29	Bram Hofland	32 Recreant
30	Leo Randsdorp	32 Recreant
31	Gert Jan Booij	32 Recreant

Jarigen in januari:

Dag	Naam	KnauCategorie
1	Nicky van Roode	03 C-pupil
2	Olette Kokkelkoren-vd Poel	31 Recreant
2	Stefan de Rooy	08 A-pupil
3	Joost Teeling	08 A-pupil
4	Jacques Berbée	32 Recreant
5	Chris Zuiderduin	08 A-pupil
5	Gé Paardekooper	32 Recreant
7	Werner Dekker	32 Recreant
8	Christian Feeleüs	10 D-junior
9	Paul Zwetsloot	32 Recreant
9	Piet van der Hulst	32 Recreant
9	Alex van Kesteren	08 A-pupil
11	Dirk Meurs	32 Recreant
12	Evert van het Schip	32 Recreant
12	Nico Schriek	32 Recreant
12	Michael de Vroomen	08 A-pupil
12	Ellie Bouwhuis	31 Recreant
13	Laura Mens	01 Mini-pupil
14	Wies Vreede-v.d. Plas	31 Recreant

Januari vervolg

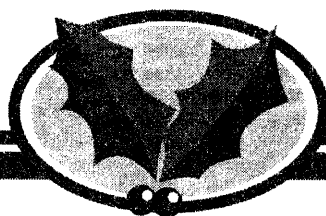
Dag	Naam	KnauCategorie
15	Judith de Graaf	07 A-pupil
15	Emma van Hateren	03 C-pupil
15	John Wassenaar	32 Recreant
15	Liesbeth Samwel	31 Recreant
17	Irene Topper	31 Recreant
17	Rémi van Dijk	05 B-pupil
18	Hermine Beernink-v.d. Molen	31 Recreant
18	John Zonneveld	32 Recreant
19	Karin Beijik	31 Recreant
20	Dorien Wassenaar-Ruigrok	31 Recreant
20	Jacqueline de Kooker - Huizer	31 Recreant
20	Chantal Selhorst	11 C-junior
21	Perry Joustra	32 Recreant
21	Evelijn Plantenberg	13 B-junior
21	Laura Bik	07 A-pupil
21	Ellemiek Schrama	31 Recreant
21	Lieke Langelaan	31 Recreant
21	Laura van Oosten	07 A-pupil
21	Wim Wesmaas	32 Recreant
22	Catrien van Dam	31 Recreant
22	Johan van de Zwet	42 Overige Sr
22	Winfried Dijker	22 Vet M40
23	Annette Dekker-Koop	31 Recreant
23	Mariska Hoogkamer	01 Mini-pupil
23	Nico van Noort	22 Vet M50
23	Peter van Noort	22 Vet M50
24	Esther Blom-Broekhuizen	31 Recreant
24	Rick van Ruiten	18 Senior
27	Iris van der Meer	15 A-junior
27	Bart Plantenberg	10 D-junior
27	Diana Nijboer	21 Vet V40
27	Karel Peterse	06 B-pupil
28	Noëlle van den Heuvel	07 A-pupil
28	Britt Rooijackers	01 Mini-pup
29	Ton Jakobs sr.	42 Overige Sr
30	Alfred Langendijk	32 Recreant
30	Derk Jan Verdel	32 Recreant
31	Yvette Brekelmans	31 Recreant
31	Didi Nederstigt	05 B-pupil
31	Joke van Hensbergen	31 Recreant



Jarigen in februari:

Dag	Naam	KnauCat
1	Jesse Verdoes	04 C-pupil
1	Floor van Langen	16 A-junior
2	Aliert Everts	32 Recreant
3	Tessy Lenting	21 Vet V40
3	Koen Peelen	04 C-pupil
3	Samantha Brouwer	11 C-junior
4	Ria Beelen - Slobbe	31 Recreant
5	Ank Hartman-Duivenvoorden	31 Recreant
6	Arnoud Koot	18 Senior
6	Nel Mul	31 Recreant
7	Stella Lichters	03 C-pupil
7	Denise Henzen	05 B-pupil
7	Anthon Schaikers	32 Recreant
8	Greet Waasdorp	31 Recreant
8	Maaïke Boon	07 A-pupil
8	Marcia de Wit	31 Recreant
9	Loes Kistemaker	07 A-pupil
9	Mieke Tukker	31 Recreant
10	Simone van Spronsen	31 Recreant
10	Danielle van Rooijen	09 D-junior
10	Eefje Wensveen	31 Recreant

Dag	Naam	KnauCat
11	Marcel Baudet	42 Overige Sr
11	Johan Cederhout	18 Senior
11	Jeanine van Dongen	03 C-pupil
11	Oscar Turk	06 B-pupil
12	Yannick Sturkenboom	06 B-pupil
12	René Booms	32 Recreant
12	Bianca Streppel	31 Recreant
12	Margriet Adriaanse	31 Recreant
12	Aad Warmerdam	32 Recreant
12	Jenny van der Peet	09 D-junior
13	Carla van Noort-Dijkstra	31 Recreant
13	Rien Seelen	31 Recreant
13	Marcel Konijn	32 Recreant
13	Bianca van Rooijen	11 C-junior
13	Annette Verdegaaal	31 Recreant
13	Lieke Brouwer	05 B-pupil
14	Leny van Ruiten-Clemens	31 Recreant
14	Gied Leuven	32 Recreant



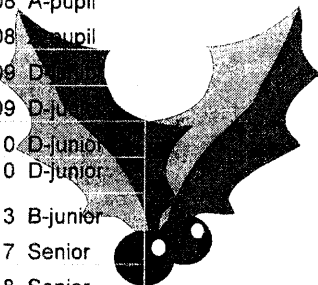
Nieuwe leden:

Naam	Straatnaam	Nr.	Postcode	Woonplaats	KnauCategorie
Lotte van Dijk	Marga Klompélaan	10	2162 JD	Lisse	01 Mini-pupil
Nicky van Roode	Kruidenschans	197	2215 TW	Voorhout	03 C-pupil
Jeanine van Dongen	Ter Beek	4	2161 ND	Lisse	03 C-pupil
Anton Steenvoorden	Govert Flinckstraat	27	2162 CS	Lisse	04 C-pupil
Megan Ruigrok	Ranonkelstraat	8	2161 XL	Lisse	05 B-pupil
Rick Wolters	Tjalkstraat	22	2162 LM	Lisse	06 B-pupil
Koen Wolters	Tjalkstraat	22	2162 LM	Lisse	06 B-pupil
Tessa van Haaster	Bartenweg	3	2182 BV	Hillegom	07 A-pupil
Samantha de Man	Ooievaarstraat	261	2162 XN	Lisse	09 D-junior
Florian Viet	Vliegeniersweg	19	2171 PA	Sassenheim	10 D-junior
Ella Faas - de Wit	Lisserdijk	549	2165 AK	Lisserbroek	31 Recreant
Antoinette Zonneveld	Trekschuit	19	2171 MH	Sasseheim	31 Recreant
Yvon van Tol	Kagertuinen	120	2172 XR	Sassenheim	31 Recreant
Olga Beemster	Hillegommerdijk	46	2165 AN	Lisserbroek	31 Recreant

Het aantal leden per 1 december bedraagt 799

Bedankte leden:

Naam	Straatnaam	Nr.	Postcode	Woonplaats	Knaucategorie
Lisette van Heukelum	Uitermeer	32	2162 GT	Lisse	05 B-pupil
Eline Suijten	Mendeldreef	255	2163 KH	Lisse	05 B-pupil
Stefan Verdijk	Nieuwstraat	7	2161 PM	Lisse	06 B-pupil
Sven Struik	Jacob van Ruysdaalplein	22	2162 BH	Lisse	06 B-pupil
Merel Broekhuizen	Mendeldreef	109	2163 KC	Lisse	07 A-pupil
Nienke Ligtoet	Mendeldreef	107	2163 KC	Lisse	07 A-pupil
Joep Ligtoet	Mendeldreef	107	2163 KC	Lisse	08 A-pupil
Robin Veeger	Julianastraat	53	2161 RB	Lisse	08 A-pupil
Maartje Kragt	Heereweg	312	2161 BV	Lisse	09 D-junior
Iris Streppel	Frans Halsstraat	7	2162 CK	Lisse	09 D-junior
Casper Wagener	Weleveld	24	2151 JR	Nieuw Vennep	10 D-junior
Sian Houwaart	Katwijksestraat	8	2201 RX	Noordwijk	10 D-junior
Sandra van Noort	Botterstraat	16	2162 LA	Lisse	13 B-junior
Gerdien van Burik	Langerak	10	2157 PG	Abbenes	17 Senior
Martijn Feijt	Evertsenstraat	42	2231 RB	Rijnsburg	18 Senior
Sebastiaan Kerkvliet	Teylingerlaan	40	2215 RS	Voorhout	18 Senior
Martin van de Zwet	Aagje Dekenstraat	28	2162 KH	Lisse	22 Vet M40
Brigitte vd Veek-de Ree	Gansoord	25	2165 BA	Lisserbroek	31 Recreant
Caroline Pauwels-Heemskerk	Dopheidestraat	62	2165 VS	Lisserbroek	31 Recreant
Emmy Dobbe-v.d. Meer	Veldhuizen v. Zantenpark	36	2163 GD	Lisse	31 Recreant
Mappy Drenth-Barnhoorn	Wilgenlaan	4	2161 ML	Lisse	31 Recreant
Najette Möhlman	Barentszstraat	37	2161 TK	Lisse	31 Recreant
Laura Oosteveer	Mendeldreef	295	2163 KJ	Lisse	31 Recreant
Marjon Randsdorp	Mozartstraat	37	2162 AH	Lisse	31 Recreant
Jacqueline vd Sluis-v Gemert	Pieter van Eyckheem	14	2182 ZW	Hillegom	31 Recreant
Jozé Ebbinge-Bakker	Pieter van Eyckheem	31	2182 ZT	Hillegom	31 Recreant
Marjan Hofkes	Ammerzoden	32	2181 LZ	Hillegom	31 Recreant
Marjelle Wagener	Weleveld	24	2151 JR	Nieuw Vennep	31 Recreant
Cely Beerenfenger-Beugelsdijk	Van Mathennessestraat	9	2361 KA	Warmond	31 Recreant
Diny Kreuk	Van der Vlughtpark	23	2163 VL	Lisse	31 Recreant
Lenneke van der Voort	Paulus Potterstraat	4	2162 BS	Lisse	31 Recreant
Karin Westerbeek-Baak	Parklaan	51	2171 EB	Sassenheim	31 Recreant
Jaco van Daalen	Beethovenlaan	9	2215 SG	Voorhout	32 Recreant
Anton Sacharias	Constantijnstraat	11	2161 SJ	Lisse	32 Recreant
Jan Valkenburg	Hoofdstraat	7H	2202 ES	Noordwijk	32 Recreant
Jeroen Koppert	Von Bönninghausenlaan	15	2161 ES	Lisse	32 Recreant
Henk Warmerdam	Berliozstraat	25	2162 VJ	Lisse	42 Ov Sr



Verhuisde leden:

VoornaamPlusNaam	Straatnaam	Nr.	Postcode	Woonplaats	Knaucategorie
Debby v.d. Kraan	Ooievaarstraat	76a	2162 XT	Lisse	17 Senior
Linda Warmerdam	Westerdreef	35	2161 EN	Lisse	31 Recreant
Pierre Kaagman	Duinschoten	12 B 320	2211 ZC	Noordwijkerhout	32 Recreant



Update: Ter Specke Bokaal

Zaterdag 7 mei 2005 staat de 23^{ste} editie van de Ter Specke Bokaal op de kalender (noteer dus vast in je agenda!). In November is de organisatie al weer aan de slag gegaan met de voorbereiding.

Een terugblik

Een goede voorbereiding begint altijd met een terugblik. We kunnen wel stellen dat we in 2004 een zeer succesvolle editie hebben beleefd. Ondanks het koude weer, waren vele (top)atleten aanwezig voor de traditionele aftrap van het seizoen. Voor het eerst hebben we gebruik gemaakt van een professionele geluidsinstallatie en bijbehorende regie. De reacties daarop waren zeer positief, dus deze lijn zal zeker worden voortgezet in 2005.

Wat we hier graag willen vermelden is het oordeel van de technisch gedelegeerde, wat op alle fronten zeer positief uitpakte! Ook vanuit de atleten waren weer veel positieve geluiden te horen. Dit is natuurlijk vooral de verdienste van iedereen die zich heeft ingezet om de wedstrijd goed te laten verlopen: juryleden, baanploeg, kantine medewerkers, secretariaat, internetploeg, etc. etc.. Via deze weg bedankt de organisatie iedereen voor dit prachtige resultaat!

Sponsoring

De organisatie is zeer verheugd te melden dat er een nieuwe hoofdsponsor is aangetrokken: **ASICS** zal de komende 3 jaar de hoofdsponsor zijn, waardoor het evenement omgedoopt wordt tot de **ASICS Ter Specke Bokaal**. Naast de financiële ondersteuning zal deze sponsoring onder meer bestaan uit het aankleden van alle medewerkers tijdens de wedstrijd. Binnenkort zal de officiële ondertekening van het contract plaatsvinden en verschijnt er een persbericht.

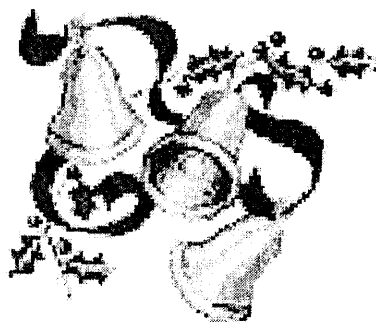
Verheugd zijn wij vanzelfsprekend ook met het voortzetten van de sponsoring door o.a. **Rabobank**, **Deloitte** en **Thales FBK-games**. Deze voortzetting is tekenend voor het belang dat deze organisaties hechten aan topatletiek. Naast **Asics** is inmiddels ook **Beelen Verpakkingen** toegevoegd als sponsor van de TSB. De organisatie is zeer te spreken over deze uitbreiding van het aantal sponsors.

Editie 2005

De voorbereidingen van de 23^{ste} editie op zaterdag 7 mei zijn dus gestart. Via het clubblad en www.spartaan.net houden we u de komende maanden op de hoogte van de vorderingen. In de kantine vindt u bovendien de TSB-nieuwsbrief, met daarin onder andere een vooruitblik op 2005 en een column van Remona Fransen.

Organisatie Asics Ter Specke Bokaal:

Vincent van Stijn (voorzitter)
Gusti de Schipper
Lenie van der Poel
Ed Warmerdam
Vincent van Blitterswijk



AANKONDIGING

NIEUWJAARSRECEPTIE

wordt gehouden op
Zaterdag 8 januari 2005
Van 16.00 tot 18.00 uur

AANKONDIGING

DE ALGEMENE LEDENVERGADERING

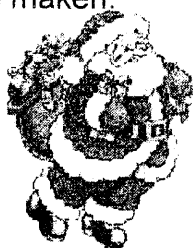
wordt gehouden op
donderdag 24 maart 2005
Aanvang 20.30 uur

Namens de vereniging bedanken wij alle sponsors en adverteerders voor hun bijdragen in het afgelopen jaar. Tevens wensen wij iedereen prettige feestdagen en een goed begin voor 2005.



Redactienieuws

Het jaar 2004 is voor ons, de redactie van De Spektakels, weer voorbij. Ook in het jaar 2005 hopen wij weer net zoveel, zo niet meer, verhalen, verslagen, nieuwtjes en overzichten te ontvangen om het blad te vullen. Wij bedanken iedereen die meegeholpen heeft ons clubblad tot een prettig leesbaar blad te maken.



Ans, Marga en Trudy wensen alle Spartaanleden fijne Kerstdagen en een gelukkig en voorspoedig Nieuw Jaar.

Clubblad draaiers en rapers, bedankt!!!!

2005

Data uiterste inleverdatum en rapen clubblad "De Spektakels":

Februari	zondag	30/1	maandag	7
Maart	zondag	6	maandag	14
April	zondag	3	maandag	11
Mei	zondag	1	maandag	9
Juni	zondag	5	maandag	13
Juli/aug	zondag	3	maandag	11
September	zondag	4	maandag	12
Oktober	zondag	2	maandag	10
November	zondag	6	maandag	14
December	zondag	4	maandag	12

Oproep

Oproep

Oproep

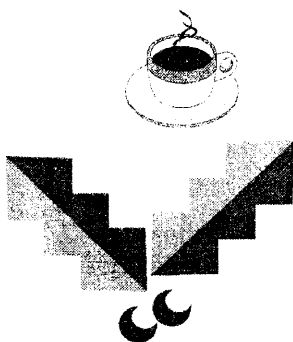
Oproep

Oproep

Vanuit de accommodatiecommissie zijn wij op zoek naar wat wielen met een middellijn van ongeveer 25 cm. Het idee is om te kijken of we zelf een paar karren kunnen maken voor het vervoer van de horden tijdens de wedstrijden. Wat hebben we daarvoor nodig: totaal 12 wielen, waarvan er vier zwenkwielen moeten zijn. U zal misschien denken, koop nieuwen, maar die schijnen nog al prijzig te zijn. Als de twaalf wielen hoeven niet dezelfde afmeting te hebben, maar wel per vier, waarvan er twee zwenkwielen moeten zijn. Als U iets weet of waar ze tweedehands te koop zijn, benader ons dan of bel.

Alvast onze dank, de accommodatiecommissie

Tel.nr. 0252-416237 of 06-10722657



KANTINENIEUWS

WINNAARS KOFFIEKAARTEN

NOVEMBER

AAD VAN DER LANS
KAREL ZWETSLOOT
ESTHER VERHOEF



Oproep

Oproep

Oproep

Oproep

Oproep

Sleutelbeheer

Er is een nieuw slot geplaatst in de jury/massageruimte aan de overkant.
De volgende personen kunnen een nieuwe sleutel bij Henk Plantfeber ophalen:
Gerard Lenting
Heino Stroet
John v.d. Zwet
Rory van Noort
Vincent Schniedewind

Sleutel verdwenen

De sleutel van het stookhok en van de kast bij de dameskleedkamer, waar de tijd klok staat, is verdwenen. Deze hangt normaal in het sleutelkastje in de keuken. Jeannette van de Toorn heeft deze sleutel na een WTR wedstrijd aan iemand afgegeven, maar zij weet niet meer aan wie.
Wil de persoon die deze sleutel van Jeannette heeft ontvangen weer terug bezorgen en in het sleutelkastje in de keuken hangen.

Henk Plantfeber



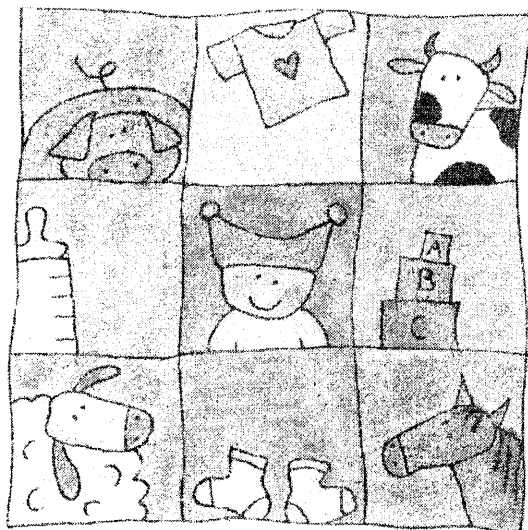
Ik miste een mannetje, hoor en hoorde je hartje kloppen.
Ik vond je voorjes scheppen en dacht meteen:
"Ten slotte om niet te spelen te kijken dan sleut!"
Johi

Renske
Johanna Ludwina

geboren op 10 november 2004
en weegt 3240 gram

markt Deerpaa & Samara Dordrecht
Arenthuisstraat 24
2112 JA Dordrecht
0652 422032

Onze liefde heeft handjes en voetjes gekregen.



Wij zijn heel blij met de geboorte van onze dochter

Laura Maria

Laura is geboren op 4 december 2004

Marco van Kampen en Ingrid Weijers

Pieter Breughellaan 22

2182 MG Hillegom

0252-523836

Even laten weten, als je beschuit met muisjes komt eten.

Massage is voor iedereen

Ik heb verschillende signalen ontvangen die mij duidelijk maakten, dat er onvoldoende bekendheid is omtrent de sportmassage cq ontspanningsmassages. Meestal wordt tot massage overgegaan als het te laat is. Vandaar dit artikel ter verduidelijking. Sportmassage is voor elk lid van de Spartaan, zowel Jeugd als senioren en voor recreanten en wedstrijdporters.

Om voor een massage in aanmerking te komen behoeft je niet geblesseerd te zijn. Ook preventief kun je je laten masseren. Ik geef hier enkele voorbeelden:

- Je voelt je al een tijd vermoeid en bij de training voelt het niet echt ontspannen aan. Het gaat dus allemaal wat stroef.
- Je besluit om de training te intensiveren en de omvang te vergroten, dus stel je meer eisen aan je spieren. Dit vergt ook meer rust, herstel en onderhoud.
- Niet alleen de spiergroepen die je met lopen intensief gebruikt, maar ook de spieren die je in het dagelijks doen en laten belast, hebben bij tijd en wijlen een massage nodig. Ik denk hierbij aan het onderrug-, nek- en schoudergebied.

Verder kun je bij mij voor elk ongemak of datgene wat je in je sport belemmerd, terecht. Je kunt beter voor "niets" komen dan te lang met je pijn en ongemak door te sporten.

Ik kan je wellicht advies geven en/of doorsturen naar je huisarts of de fysiotherapeut.

Doorgaans ben ik op dinsdag en donderdagavond bij de Spartaan en anders telefonisch bereikbaar op nummer 06-16194868 of 0252-374687

Groetjes Jan Laan

Gezien we sinds enige tijd 2 massagekamers hebben, wil ook Lieskina mij helpen op dinsdagavond vanaf 21.00 uur.

Club van Honderd Nieuws

Jaarvergadering

De jaarvergadering van de Club van Honderd werd op 5 november erg goed bezocht. Zo'n 60 leden van deze club waren aanwezig bij een korte, maar effectieve jaarvergadering en een lange en gezellige avond met daarbij de nodige versnaperingen. Een aantal hoogtepunten uit de vergadering:

- Als nieuw lid van de Club van Honderd werd Esther Blom welkom geheten. Dit betekent niet dat de wachtlijst is weggewerkt. Er is nog steeds – en nu al voor het elfde jaar – een wachtlijst. Menig andere vereniging mag en kan daar jaloers op zijn. Dus wil je op midden of lange termijn ook bij de Club van Honderd behoren zet jezelf dan nu op de wachtlijst. Hoe eerder op de lijst, des te eerder lid.
- De Club van Honderd heeft weer een aantal schitterende cadeaus aan De Spartaan gegeven. Na overleg met – en op voordracht van het bestuur van De Spartaan hebben de leden er unaniem mee ingestemd om in 2004 de volgende presentjes te geven
 - Een hartstimulator, waarvan wij hopen dat hij, net als de dit jaar geschonken brancard, nooit gebruikt zal worden.
 - Een nieuwe ijskast voor de vergaderruimte en wedstrijdsecretariaat
 - Sponsoring van professioneel geluid bij de Ter Specke Bokaal.
 - Een of twee karren voor het transporteren van de horden. Of het er één of twee worden hangt af van de prijs.



En u weet het ook in 2005 zal de helft van de contributie opbrengst van de Club van Honderd weer richting vereniging gaan. Nog één keer de procedure: breng ideeën in bij het bestuur van De Spartaan, het mag ook bij het bestuur van de Club van Honderd, maar zij zullen alles doorsluizen naar het eerder genoemde bestuur. Het Spartaan bestuur doet een voorstel aan de Club van Honderd, waarna de leden van deze club de knoop door hakken. Alle ideeën zijn welkom.

- Jan Beelen, onze penningmeester was reglementair aftredend, maar heeft zich gelukkig herkiesbaar gesteld, waardoor met instemming van de leden het bestuur van de Club van Honderd ongewijzigd blijft.
- De leden van de Club van Honderd krijgen (of hebben dit intussen al gekregen) een enquête thuis over de komende jaarfeesten. In de regio Lisse hebben we de laatste jaren alle musea bezocht. Omtrent de komende feesten waren zoveel nieuwe en leuke ideeën, dat we dit middels een enquête willen gaan inventariseren. We hopen natuurlijk dat ieder lid deze vragenlijst invult en retourneert.
- De data in 2005: 7 mei: VIP ontvangst bij de Ter Specke Bokaal. 27 mei: soosavond, 19 of 20 augustus: jaarfeest, 4 november: jaarvergadering.

2004/2005

Het jaar 2004 zit er bijna op, een jaar waarop mensen met heel veel verschillende gevoelens op terug zullen kijken. We hebben prachtige grote sporttoernooien gehad en we genoten van de behaalde successen. Sport is een onderdeel van wat er in de wereld gebeurt en er zijn in 2004 ook heel veel verschrikkelijke dingen gebeurd.

Laten we hopen, dat 2004 het slechtste jaar was van de komende eeuw en dat in 2005 veel wensen uit mogen komen.

Namens de Club van Honderd wens ik u hele fijne feestdagen en een geweldig 2005!

Wim van der Krogt

KLAVERJASSEN

Uitslag Klaverjassen 12 november 2004

deelne(e)m(st)ers	Ronde 1	Ronde 2	Ronde 3	Ronde 4	Totaal t/m ronde 4	
	punten	punten	punten	punten	punten	stand
Grieken Greet van	1.701	1.912	1.686	1.720	7.019	1
Verhaar Ans	1.701	1.536	1.652	1.720	6.609	2
Warmerdam Edwin	1.505	1.181	1.652	2.153	6.491	3
Aanhane Lenie	1.281	1.486	1.511	2.153	6.431	4
Zetten Berend van	1.647	1.608	1.441	1.715	6.411	5
Kaptein Jan	1.577	1.921	1.521	1.330	6.349	6
Aanhane Mart	1.596	1.278	1.686	1.772	6.332	7
Kraan Frans van der	1.426	1.714	1.410	1.772	6.322	8
Verhaar Gerrit	1.505	1.921	1.306	1.557	6.289	9
Veek Theo vd	1.577	1.912	1.521	1.272	6.282	10
Berg Jan van den	1.495	1.684	1.618	1.467	6.264	11
Noort Hans van	1.426	1.608	1.511	1.715	6.260	12
Walraven Bert	1.555	1.486	1.618	1.557	6.216	13
Hoejenbos Hans	1.607	1.826	1.410	1.330	6.173	14
Kroon Sako	1.647	1.181	1.786	1.467	6.081	15
Ruiten Patrick van	1.555	1.826	1.441	1.248	6.070	16
Kortekaas Aad	1.495	1.486	1.326	1.694	6.001	17
Noort Wil van	1.607	1.250	1.326	1.694	5.877	18
Plomp Lenie	1.596	1.278	1.450	1.545	5.869	19
Noort Carla van	1.428	1.684	1.450	1.272	5.834	20
Wassenaar Dorien	1.428	1.250	1.561	1.545	5.784	21
Stijn Ria van	1.454	1.486	1.786	1.019	5.745	22
Grieken Dirk van	1.454	1.536	1.561	1.019	5.570	23
Wildenburg Piet	1.281	1.714	1.306	1.248	5.549	24

36.544	37.764	36.536	36.984	147.828
1.523	1.574	1.522	1.541	6.160

14 november 2003			hoogste score		6.782	
aantal deelnemers	29		laagste score		5.045	
totaal	44.408	43.328	43.988	44.588	176.312	
gemiddeld	1.531	1.494	1.517	1.538	6.080	



Stand Klaverjassen 2004/05 na 2 avonden

deelne(e)m(st)ers	8-okt-04 punten	12-nov-04 punten	Totaal na 2 rondes	Stand na 2 rondes
Grieken Greet van	6.385	7.019	13.404	1
Aanhane Lenie	6.782	6.431	13.213	2
Verhaar Gerrit	6.739	6.289	13.028	3
Kraan Frans van der	6.679	6.322	13.001	4
Hoejenbos Hans	6.495	6.173	12.668	5
Verhaar Ans	5.998	6.609	12.607	6
Zetten Berend van	6.114	6.411	12.525	7
Kortekaas Aad	6.365	6.001	12.366	8
Plomp Lenie	6.434	5.869	12.303	9
Wildenburg Piet	6.603	5.549	12.152	10
Walraven Bert	5.887	6.216	12.103	11
Warmerdam Edwin	5.476	6.491	11.967	12
Kaptein Jan	5.613	6.349	11.962	13
Aanhane Mart	5.621	6.332	11.953	14
Kroon Sako	5.812	6.081	11.893	15
Stijn Ria van	5.859	5.745	11.604	16
Grieken Dirk van	5.923	5.570	11.493	17
Noort Wil van	5.448	5.877	11.325	18
Koot Arnoud	6.985	0	6.985	19
Dofferhoff Jan	6.661	0	6.661	20
Verhaar Dennis	6.389	0	6.389	21
Veek Theo vd	0	6.282	6.282	22
Berg Jan van den	0	6.264	6.264	23
Noort Hans van	0	6.260	6.260	24
Ruiten Patrick van	0	6.070	6.070	25
Gerven Wim van	6.039	0	6.039	26
Amsterdam Martha van	5.937	0	5.937	27
Noort Carla van	0	5.834	5.834	28
Wassenaar Dorien	0	5.784	5.784	29
Amsterdam Wim van	5.428	0	5.428	30
Ruiten Rick van	5.372	0	5.372	31

totaal	153.044	147.828	300.872	
aantal deelnemers	25	24	49	
gemiddeld	6.122	6.160	6.140	

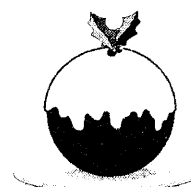
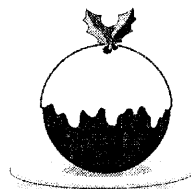
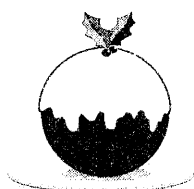
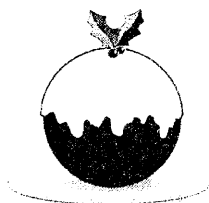
	10-okt-03	14-nov-03		
totaal	148.176	176.312	324.488	
aantal deelnemers	24	29	53	
gemiddeld	6.174	6.080	6.122	



ACTIVITEITENKALENDER AV DE SPARTAAN

2005-2006

Per		OMSCHRIJVING ACTIVITEIT	8 dec. 04
dag	datum		LOKATIE
zo	2 jan	Z&Z-circuit / Leiden Atletiek	Leiden
zo	9 jan	36e Keukenhof(bos)loop 2-8-21 km + WTR+CD-competitie + ? km wandelen	bos/baan/weg
za	29 jan	Quatrocross (regionale jeugdcrosscompetitie)	Katwijk
zo	30 jan	Z&Z-circuit / AKU	Uithoorn
zo	13 feb	WTR+CD-competitie Poelpolderloop	Weg
zo	20 feb	Z&Z-circuit / LRRC Leiden	Leiden
za	12 mrt	Quatrocross (regionale jeugdcrosscompetitie)	Leiden
zo	13 mrt	Z&Z-circuit / Voorschoten '97	Voorschoten
zo	20 mrt	WTR+CD-competitie Coopertesten	Baan
zo	3 apr	Onderlinge testwedstrijden alle categorieën	Baan
zo	3 apr	Z&Z-circuit / Plantaris	Roelofarendsveen
zo	10 apr	25e Rotterdam Marathon	Rotterdam
zo	24 apr	Z&Z-circuit / NSL	Noordwijkerhout
za	30 apr	Schoolatletiekwedstrijden	baan
ma	2 mei	informatieavond medewerkers TSB	clubgebouw
za	7 mei	23e Ter Specke Bokaal	baan
ma	16 mei	Pinksterinstuifwedstrijden senioren + junioren AB	baan
di	17 mei	WTR-estafette	weg
za	21 mei	2e Competitiewedstrijd junioren CD, poule 516	baan
za	4 jun	Ouder/pupillenwedstrijd	baan
zo	5 jun	Competitiewedstrijd Senioren	baan
zo	12 jun	Marathon Leiden	Leiden
za	18 jun	Quatromeet pupillen	Baan
vr	24 jun	10e 21 km Estafette 4 x 5,2 km	Weg
zo	28 aug	Instuifwedstrijden senioren + junioren AB (augustus)	Baan
di	27 sep	27e Najaarsfeestloop, einde SPOC-circuit	Weg
wo	28 sep	Schoolatletiek Harddraverijfeesten	Baan
za	8 okt	Onderlinge pupillenwedstrijden + meerkampen S/ABCD	Baan
zo	9 okt	Onderlinge meerkampen senioren + junioren ABCD	Baan
zo	6 nov	19e Scholierenbosloop VO- en BO-groepen 4 t/m 8	Bos
di	15 nov	Voorinschrijving Z&Z-circuit	Clubhuis
za	19 nov	Indoor pupillen en junioren CD	De Vroomen
di	22 nov	Voorinschrijving Z&Z-circuit	Clubhuis
zo	4 dec	19e Ter Speckeloop (Zorg en Zekerheid circuit) 5-10-15 km	Weg
zo	8 jan	37e Keukenhof(bos)loop 2-8-21 km + WTR+CD-competitie + ? km wandelen	bos/baan/weg
zo		CD-blokmeerkampen - Onderling	Baan
za		data WTR-competitie onder voorbehoud.	
zo		KLM Roadrunners kampioenschappen	Baan
zo		NSL op de baan (1500m)	Baan
za		Quatrocross (regionale jeugdcrosscompetitie)	Voorschoten
za		Quatrocross (regionale jeugdcrosscompetitie)	bos / Lisse
zo		WTR+CD-competitie baan	Baan
zo		WTR+CD-competitie bosloop	Bos
zo		WTR+CD-competitie strand/duinloop Langevelderslag	Duin



Mogen wij u voorstellen:

Wim Cozijn

Deel 3 uit deze reeks, op voordracht van Jan Dofferhoff.
Toen we een afspraak wilde maken voor het afnemen van het interview, was Wims eerste reactie: "Waarom ik? Ik heb niet zo heel veel interessants te melden volgens mij". Uiteindelijk is het een zeer leuk gesprek geworden, wat bijna 2 uur in beslag nam en waarin veelvuldig teruggeblikt werd door Wim naar tijden van vroeger. Bijvoorbeeld uit de tijd dat deze foto is genomen.

Baarn 1974.



Naam	Willem Gerard Cozijn, alias Speedy (met dank aan Willem van Gerven).
Woonplaats	Lisse
Leeftijd	56 jaar.
Familie	Ben gelukkig getrouwd, heb een zoon en een dochter en heb verder 2 wolven van kleindochters waar ik zeer trots op ben.
Beroep	Administratief medewerker bij TPG Post.
Op atletiek	Onafgebroken sinds 1962.
De Spartaan, toen en nu	In mijn tijd was de baanatletiek het belangrijkste in de vereniging en waren er maar een paar die op de weg liepen. Nu zie je dat het andersom is. De vereniging was toen qua ledenaantal veel kleiner, maar toen hadden we ruim 70 juryleden, vooral ouders van atleten. En hadden we bijna 50 (!) wedstrijddagen in een jaar. Nu moeten we het met een kleine 40 juryleden doen. De atleet aan sich is eigenlijk hetzelfde gebleven, die is niet echt veranderd.
Nevenactiviteiten	Jury (zowel uitvoerend als coördinatief) en wedstrijdorganisatie.
Huidige PR's	Ik heb mijn beste tijden gelopen in de jaren 1979 en 1980: 3000m. steeple: 10.17.8 5 km.: 16.35 10 km.: 34.17 ½ marathon: 1.18.00
Favoriete atletiekonderdeel	Ik denk dat ik het meest naar de 3000m. steeple gegroeid ben.
Minst leuke atletiekonderdeel	Eigenlijk vond ik alle onderdelen leuk om te doen. Vroeger waren de chrono's van te voren niet bekend en kon het wel eens zo zijn dat ik makkelijk nog even kon verspringen bijvoorbeeld voor ik aan mijn eigen onderdeel (meestal een lang loopnummer) moest beginnen.
Aantal trainingen per week	2 tot 4 trainingen, afhankelijk van het doel waar ik voor train.
Beste atletiek prestatie ooit	Dat was in Rotterdam tijdens de DOS-estafettes op de Nenijtoobaan in de D-klasse. Ik liep daar mijn snelste 10 km. ooit in 34.17. Ik werd die dag 3 ^e overall op die afstand.
Blessureleed	Mijn voornaamste blessure heb ik gehad aan mijn scheenbeen, waarschijnlijk veroorzaakt door veel trainen in korte tijd. Verder heb ik in de veteranencompetitie een scheurtje in mijn bovenbeenspier opgelopen tijdens de 200m. in de Zweedse estafette.

Beste atleet(e) ooit	Sergey Bubka, omdat hij tijdens een zeer lange periode op het allerhoogste niveau heeft meegedraaid.
Beste sporter ooit	Na zeer lang nadenken: Anquetil.
Leukste atleet(e)	Kamiel Maase: altijd rustig, bescheiden en 100% inzet.
De sport om naar te kijken	Maakt eigenlijk niet uit, zolang het maar geen vechtsporten zijn.
Ambities voor de toekomst	Onder de 3.30 op de marathon (huidige pr: 3.57). Het is wachten op de perfecte voorbereiding en weersomstandigheden. En een beetje mazzel.
Muziek CD's	Maakt niet uit, wat er op dat moment maar ook uit de radio komt.
TV	Voornamelijk sport en quizzen.
Internet	Vooraf alle atletieksites, zoals de Spartaansite, KNAU en Atletiek.nl
Film	Kijk weinig films.
Eten	De laatste tijd hebben we toch een lichte voorkeur voor het Griekse eten. Dit heeft niks te maken trouwens met ons bezoek aan de Olympische Spelen in Athene eerder dit jaar.
Tijdschrift	Eigenlijk alleen het Leidsch Dagblad vanwege het regionale nieuws.
Vrije tijd	Op dit moment gaat veel tijd zitten in "de atletiek". In de toekomst wil ik meer tijd gaan besteden aan mijn kleinkinderen.
Grootste blooper	Het was in Amsterdam noord, bij AV Atos en tijdens een steeplerace viel ik door de harde tegenwind stil boven een horde. Hierdoor raakte ik de hindernis en werd zo uit mijn evenwicht gebracht dat ik nog net niet gestrekt ging, maar vanwege de vreemde capriolen waarmee dat gepaard ging verbaas ik me nu nog steeds waarom ik toentertijd niks gebroken of gescheurd heb.
Avondje uit met	Mijn kleinkinderen, als ik 80 ben terwijl ik diezelfde dag nog een marathon volbracht heb.

Jan Dofferhoff gaf het stokje aan Wim met de volgende vraag:

"Ik vind het jammer dat ik achteraf niet 5 jaar eerder mijn comeback heb gemaakt. Wim, als je de klok terug kon draaien, wat had je graag anders willen doen?"

Antwoord:	Toen ik vader werd hebben we gekozen voor de sport van mijn vrouw, die volleybalde in het eerste van de club. Nu zou ik die tijd anders ingedeeld hebben zodat ik meer had kunnen trainen om zodoende mijn niveau naar een hoger plan te tillen. Ik denk namelijk dat ik dan misschien hetzelfde niveau gehaald had kunnen hebben als bijvoorbeeld Willem Boon nu heeft.
Verwachting	Deze krasse opa gaat zijn ambitie waarmaken. Nadat hij zijn marathontraining afgesloten heeft met een duurloop vanaf zijn kleinkind te Waddinxveen naar huis, wordt de avond vóór de marathon doorgebracht in een Grieks restaurant naar keuze. De marathon zelf loopt hij als een speer, hier en daar zelfs een hegje of hekje meepakkend als in zijn goede jaren op de steeple. Eindtijd: 3.29.59

Het estafettestokje gaat naar **Patrick van Ruiten** met de vraag: "Wat is de invloed van je werk op je trainingsarbeid? Hoe ga jij met je kostbare tijd om?"



Fietsen van Lhasa naar Kathmandu.

Begin dit jaar liep ik weer lekker als een fiets (vraag Theo, Aad, Marcel of Gerrit), maar dat was van tijdelijke aard, zoals zo'n beetje alles in het leven, behalve persoonlijke records die meestal niet meer te benaderen zijn als je eenmaal veteraan bent. Maar helaas, op een regenachtige morgen op een achterweg in de buurt van Pai, ging het weer mis. Sindsdien loop ik af en toe een paar weken en onderneem andere activiteiten om de conditie op peil te houden.

Zo bedacht ik dat fietsen van Lhasa in Tibet naar Kathmandu in Nepal wel een goede training zou zijn. En misschien nog leuk ook. Interessant en een uitdaging komt dicht bij de waarheid. Mijn voorbereiding was dan ook niet om over naar huis te schrijven ('n tocht van 50 km van Halimun naar Palabuan Ratu, 50 dagen voor vertrek en twee maal 20-30 minuten op een hometrainer in Islamabad).

Op 26 Augustus arriveerde ik in Bangkok, liet er een kies vullen en kocht een mountain bike. De dag erna vertrok ik ermee in een doos (de fiets, niet ik) naar Nepal. De blokkade van Kathmandu door Maoïsten was weer opgeheven en alles was redelijk normaal. Om wat te acclimatiseren trok ik de volgende dag de bergen in, sliep twee nachten op 2500m en had lunch in de regen op 3300m. Misschien heeft het geholpen.

Op 31 Augustus vloog ik met 4 Kiwis (vader Dale en zoon Chris, vriend en vriendin Monty en Ali), 2 Canadezen (ex-ski-instructeur Peter en van-alles-en-nog-wat trainer James) en gids Tilak naar Lhasa, dat op 3600m hoogte ligt. Peter was met 61 jaar de oudste, gevolgd door James, Dale en ik en op grote afstand (20+ jaar) door de rest.

Vier dagen rondkijken in Lhasa gaf een redelijke indruk van wat de Chinezen aangericht hadden. Lelijke betonnen gebouwen, lege kloosters maar ook economische ontwikkeling, wegen aanleg en vervuiling. Later zagen we ook de ruïnes van wat ooit kloosters waren. Met de Tibetaanse gids, die liever monnik zou zijn, naar de Potola, Drepung monastery en Norbulingka. Prachtige gebouwen maar nu meer museums en de Chinezen innen toegangsgeld. Anderen, zoals Jokhang, zijn indrukwekkende, echte bedevaartsplaatsen.

De fietstocht begon met een vlak "fluitje-van-een-cent" ritje van 70km. Na een slechte nacht met een rat in de gemeenschappelijke slaapkamer begonnen we de volgende dag aan de eerste klim van 1000 m. Dale viel halverwege kotsend van zijn fiets, en trage James werd door Tilak de volgwagen ingeprepaat. Bij het Yamdrog meer hielden alle Kiwis het voor gezien. 40 km verder, bereikten Peter, Tilak en ik net voor donker bemodderd (het regenseizoen was nog niet helemaal voorbij) de eindbestemming. De truck met de rest arriveerde ruim een uur later na twee maal vast gezeten te hebben in vette modder.

En zo ging het verder, korte dagen, lange dagen, asfalt wegen (niet veel), wasbord wegen, gezonde, zieke (hoogte en maag) en hoestende (de Kiwi's vormden hun eigen club: "de Kiwi coughing club") fietsers, passen (tot 5220m) en dalen, nachten in eenvoudige guest houses en af en toe in een klooster of een hotel, goed en onidentificeerbaar en vet eten, instant noodles voor lunch die na een week alleen nog door een enkeling tegen heug en meug werd opgegeten, wijdse en desolate landschappen, majestueuze bergen, dorpjes met landbouw tot op 4500m (gerst, mosterd, aardappelen) en af en toe schapen en yaks en soms een enkele verdwaalde boom.

Na een dag of 10 bereikten we Everest Basecamp. De noordkant van de berg is veel indrukwekkender dan de zuidkant. Er zaten enkele leden van een Nederlandse expeditie. Een vond de ijsvallen en het lawinegevaar onverantwoord, en de ander had gezondheidsproblemen. Ze gingen naar huis. Wij vertrokken richting de laatste paar hoge passen.

Aan de andere kant van de Himalayas was het verfrissend nat en groen: bomen, bloemen, watervallen, vlinders en de grens. De laatste dag daalden we af naar zo'n 700m en moesten vervolgens in de lome hitte bijna 1000m omhoog. Terwijl iedereen al in de bus zat, ploeterde ik achter Peter en Tilak aan. Door het vele zweten, moest ik 7 km voor de pas met kramp van de fiets. Het duurde anderhalf uur en 5 km voor het, nadat Tilak zout en bananen voor me geregeld had, weer een beetje ging. De laatste 30 km waren meer omlaag dan omhoog, maar de toenemende verkeersdruk en vervuiling maakten het hoe langer hoe minder aangenaam. Tegen vijf uur, na 15 dagen fietsen, 1100 km, een 12-tal passen en zo'n 7000m klimmen, bereikten we ons hotel in Kathmandu.

De volgende dag verkocht ik mijn fiets en de dag erop vertrok ik richting Pokhara om een weekje te gaan wandelen. Daarna ben ik er blijven hangen, doe af en toe wat werk voor enkele locale NGO's, verdien daar niets mee (maar het leven is hier goedkoop) en ren af en toe weer eens drie kwartier langs het meer. Tot ziens tzt.

Piet van der Poel

W.T.R.- NIEUWS

Dat de wintercompetitie leeft, blijkt wel uit enkele reacties. Bij de bosloop hadden we 17 nieuwe inschrijvingen.

DE POLDERLOOP OP ZONDAG 13 FEBRUARI 2005;

EN DUS NIET OP ZONDAG 20 FEBRUARI.

Toen wij een datum prikten, waren de data van de lopen in het Zorg- en Zekerheidcircuit nog niet bekend. Op 20 februari is in dit circuit de Roadrunnersloop in Leiden.

Omdat de deelnemende verenigingen hebben afgesproken geen concurrerende lopen te organiseren, moeten wij dus uitwijken. Een week later wordt erg laat, dus gaan we een week naar voren.

Noteer s.v.p. allemaal de nieuwe datum, dus 13 i.p.v. 20 februari.

DE KEUKENHOFLOOP op ZONDAG 9 JANUARI 2005:

Starttijden: Wandelaars (ca. 8 km) 10.50 uur; Lopers: 7,6 km 11.00 uur; 21,1 km 11.15 uur

Zoals bij de meeste wel bekend is, zit de Keukenhofloop tevens verweven in de **WTR-competitie**. De deelnemers aan de korte afstand lopen volgens de strooifolder al jaren 8 km, maar om precies te zijn is het dit jaar 7,6 km (iets ander parcours dan voorgaande jaren (7,7 km); in het Keukenhofbos, tenzij dit door de weersomstandigheden niet kan). De lange afstand is een halve marathon. Ook de lopers op deze afstand gaan net als vorig jaar na vele jaren weer deels door het Keukenhofbos en verder op het 'Puntenburgparcours'; drie ronden van 7 km.

Voor de wandelaars is in het bos een apart parcours uitgezet; lengte ca. 8 km.

Op deze dag zelf is het een drukke bedoening rond onze mooie atletiekbaan, o.a. met inschrijven, start en finish, kleedkamers, kantine, enz.

Daarom vragen we je om je startnummer op te halen bij de WTR-commissie. Het liefst zien we je dit al van te voren doen: op dinsdagavond na de training, vanaf 14 december.

Als je op de zondag 's morgens komt, moet je even kijken waar wij zitten. De WOC beslist daarover en die beslissing is nu nog niet bekend.

Voor diegenen, voor wie dit de eerste WTR-loop is, geldt ook: melden en nummer halen bij de WTR-commissie.

Uiteraard kun je ook weer **inschrijven voor de herinnering** (vorig jaar voor de lange afstand een T-shirt; voor de 7,6 km een medaille). Dan moet natuurlijk het geldende inschrijfgeld (zie elders in dit blad) worden voldaan. **Diegenen die op de halve marathon kans maken op een prijs in zijn /haar leeftijdscategorie, vragen we nadrukkelijk om in te schrijven voor de herinnering (als je niet hebt ingeschreven, dus alleen voor de WTR-competitie mee doet, krijg je wel bloemen, maar gaat de bijbehorende geldprijs terug naar de penningmeester).**

Er zijn prijzen voor diverse leeftijdsklassen.

Als je, je ook inschrijft voor de herinnering is de procedure als volgt:

Je gaat naar het algemene wedstrijdsecretariaat en betaalt daar het inschrijfgeld. Je krijgt er waarschijnlijk ook een lot voor de verloting.

Na afloop haal je jouw herinnering bij dit algemene wedstrijdsecretariaat.

Voor opname van je tijd in de WTR-competitie krijgen wij een deelnemerslijst en vissen daar de WTR-lopers en -wandelaars uit. Je vindt je tijd dan op de WTR-lijst met je WTR-nummer.

Ik hoop dat het duidelijk is.



Tot slot iets dat zeker voor deze loop geldt, maar ook voor de andere.

Als je - bijv. door een blessure - vroegtijdig moet stoppen, meld je dan af bij de finish.

Omdat we mee doen in deze wedstrijd- en recreatieloop, worden de startnummers ingevoerd. Als je, je niet afmeldt, wordt het heel lastig om een goede uitslagenlijst te maken.

Let er dus op je wel af te melden, als je onverhoopt uit moet stappen. Je krijgt dan voor de WTR-competitie in ieder geval de helft van het laagste aantal punten in je categorie. Heb je tijdens één van de reeds voorbijgelopen nul punten gekregen, maar je bent wel gestart maar niet gefinisht, geef dat dan nog even door aan Piet Lenting (bijv. door het op de lijst in de kantine te schrijven).

Namens de WTR-commissie alvast hartelijk dank voor jullie medewerking.



TRIMLOPEN

Hier weer een overzicht van trimlopen in de omgeving.

De hieronder vermelde lopen op 2 en 30 januari maken deel uit van het Zorg- en Zekerheidscircuit; zie de folder (en wellicht ook elders in dit nummer).

Meer informatie over afstanden, starttijden, organiserende vereniging en tel.nr. voor inlichtingen kun je vinden in het trimloopboekje. Zoals we al eerder hebben gemeld, is dit boekje dit jaar niet te koop in de kantine, maar wel bij sportzaken. Voor € 6,95 heb je naast algemene informatie een overzicht van alle geplande prestatielopen tot 31 augustus volgend jaar.

zo.	2 jan.	ZenZ-runnersworldbosloop; 5-10-15 km	12.00 u. Leiden
za.	8 jan.	Oliebollenloop; 5-10-20,8 km	12.00 u. Vogelenzang
zo.	9 jan.	Keukenhofloop; 2-4-8-21 km (ook WTR)	11.00 u. Lisse
zo.	30 jan.	ZenZ-Kenwoodrun; 5-10-16,1 km	v.a. 12.00 u. Uithoorn

NIEUWJAARSRECEPTIE OP 8 JANUARI

Op zaterdagmiddag 8 januari is om 16.00 uur bij de Spartaan de traditionele nieuwjaarsreceptie. Tijdens deze receptie wordt o.a. kort teruggekeken op het afgelopen jaar. Wij hopen op 8 januari veel 'recreatie-atleten' te begroeten.

Rest mij ieder een goede en fijne Kerst en jaarwisseling toe te wensen, zo mogelijk gevolgd door een sportief en blessurevrij 2005. Ten aanzien van het laatste realiseer ik mij dat dit voor enkele leden niet aan de orde is. Hen wens ik een zo goed mogelijk nieuwjaar toe.

SPORTMEDISCH ADVIES

Het is – zeker voor de wat oudere sportbeoefenaar – een goede zaak, als je regelmatig een sportmedische keuring ondergaat. In een Sportmedisch Adviescentrum (SMA) c.q. Sport Medische Instelling is sportspecifieke kennis gebundeld; dus van de sportarts, de sportfysiotherapeut, de sportdiëtist en zelfs van de gespecialiseerde orthopedisch schoenmaker. Voor ons is zo'n adviescentrum in Leiderdorp (zie voor adres enz. de binnenkant van het omslag van de Spektakels) of in Haarlem (sporthal bij de ijsbaan. Tel. 023 5258080).

Het ondergaan van zo'n keuring is een eigen individuele verantwoordelijkheid.

Bij een SMA kun je o.a. een antwoord krijgen op vragen als:

- Hoe komt het dat ik zo vaak klachten heb bij het sporten en hoe kan ik die voorkomen?
- Hoe kan mijn blessure het best behandeld worden

Naast consulten bij klachten of blessures kun je er ook terecht voor advisering over geschiktheid en prestatiebeoordeling.

Er zijn verschillende soorten preventie-keuringen/-onderzoeken mogelijk. Voor personen die ouder zijn dan 40 jaar wordt de meest uitgebreide vorm aanbevolen. Dit is daarmee natuurlijk ook direct de duurste, maar verschillende ziektekostenverzekeraars vergoeden verrichtingen van het SMA. Welk deel ze vergoeden, hangt af van je verzekeringsvorm en -maatschappij. Even (van te voren) informeren dus.

Bij zo'n uitgebreid sportmedisch onderzoek wordt onderzocht/gemeten: lengte, gewicht, vetpercentage, ogentest, kleurentest, longfunctie, elektrocardiogram (ECG), bloeddruk. Ook wordt de conditie gemeten en de belastbaarheid van het hart beoordeeld door een maximale inspanning(fiets)test met ECG-controle en op indicatie bloeddrukcontrole.

Verder: bloedonderzoek met Hb en cholesterol en op verzoek of op indicatie extra bloedonderzoek tegen kostprijs en administratiekosten en uiteraard een algemeen intern en algemeen en op de sport en eventuele klachten toegespitst orthopedisch onderzoek.

Naast een advies krijg je in tweevoud (voor je huisarts) een rapportage van de bevindingen.
Zo'n onderzoek kost nu ca. € 165,00.

Jonge sporters kunnen de inspanningstest laten vervallen. De kosten zijn dan ca. € 115,00.

Als je minder dan 7 uur per week sport en daarbij geen problemen hebt, kun je ook volstaan met een basisonderzoek. Dan wordt alleen gekeken naar: lengte, gewicht, vetpercentage, ogentest, kleurentest, bloeddruk; een algemeen intern en algemeen en op de sport en eventuele klachten toegespitst orthopedisch onderzoek. Dit kost ca. € 90,00.

Wil je, je een nader beeld vormen, wat een sportmedisch advies in houdt en van de precieze kosten, dan kun je meer informatie vinden in Adviestarieven van de Federatie van Sport Medische Instellingen (misschien in de kantine) of anders op de website van de federatie (www.sportkeuring.nl). Deze adviestarieven worden niet door ieder van de aangesloten centra gehanteerd, maar voor zover ik weet wel in Leiderdorp en Haarlem (www.smahaarlem.nl).

Namens de WTR-commissie,
Theo Edens



Hallo Spartaanse wandelaars

Zaterdag 22 en zondag 23 januari 2005 organiseert Le Champion de 2^e Egmond wandel marathon. Vorig jaar was het een groot succes met 8500 deelnemers (waaronder wij met 6 personen).
De afstanden zijn 10 of 25 km per dag.
Starten kan vanaf 08.00 uur bij Sportcentrum De Watertoren in Egmond aan Zee.

Ik ben van plan om zaterdag te gaan, misschien zijn er meer die dit ook leuk vinden, zo ja, dan kunnen we met elkaar daar naar toe.

Laat iets van je horen! Ik ben meestal op dinsdagavond in de kantine of bel anders, mijn tel.nr. is 0252-215863

Margo

Nog enkele ideeën!!

29 jan	Ruigenhoek Noordwijkerhout	20 km
12 febr	W. Roac Rijpwetering	20 km
12 maart	V.V. Voorschoten	25 km
14 mei	V.V. Teijlingen Sassenheim	10-15-25-40 km



AKTIE

Sporthuis van Gerven
Havenstraat 43
2211 EG Noordwijkerhout
0252-376557

Bij aankoop van loopschoenen
een mooi **Hardloopjack** voor

€ 10,00

(zolang de voorraad strekt).

Tevens geldt nog steeds de 10% korting op uw loopschoenen. (deze advertentie meenemen bij aankoop)

De actie duurt tot 30 december 2004



UITSLAG BAANWEDSTRIJD WTR COMPETITIE AV DE SPARTAAN 31/10/2004

VOORNAAM	FAM.NAAM	CAT	TIJD1	PUNT1
Sonja van	Noort	DK	00.13.27	100
Eveline	Faasse	DK	00.13.28	98
Esther	Habers	DK	00.13.37	96
Elina	Poot	DK	00.14.52	94
Annette	Verdegaal	DL	00.45.30	100
Eveline	Botter	DV1K	00.11.52	100
Tessy	Lenting	DV1K	00.12.57	98
Annette	Koop	DV1K	00.14.05	96
Ellemiek	Schrama	DV1K	00.14.47	94
Rita	Wassenaar	DV1K	00.16.28	92
Gonny v/d	Hoorn	DV1K		
Josephine	Nederstigt	DV1K		
Hedwig v/d	Konijnenberg	DV1L	00.46.12	100
Linda	Warmerdam	DV1L	00.46.26	98
Monique	Hoogkamer	DV1L	00.47.26	96
Helma	Citroen	DV1L	00.50.42	94
Wilma	Haagsman	DV1L	00.53.26	92
Jeannete v	Klink	DV1L	00.56.14	90
Conny van	Schie	DV1L	00.56.32	88
Fieke van	Noort	DV2K	00.14.55	100
Dorien	Wassenaar	DV2K	00.16.14	98
Ina	Oosterhof	DV2K	00.16.25	96
Ellie	Faas	DV2K	00.18.58	94
Bep van	Duin	DV2K		
Lenie v/d	Poei	DV2L	00.43.58	100
Lisette	Kaptijn	DV2L	00.46.05	98
Gusti de	Schipper	DV2L	00.48.45	96
Til	Duineveld	DV2L	00.49.12	94
Gerda	Wassenaar	DV2L	00.52.43	92
Elly	Bennis	DV2L	00.55.00	90
Jeanete vd	Toorn	DV2L	00.59.15	88
Joke v/d	Lans	DV3K	00.14.56	100
Elly	Zonneveld	DV3K	00.16.24	98
Joke	Kaptein	DV3K	00.16.59	96
Eefje	Wensveen	DV3K	00.18.39	94
Marga	Kortekaas	DV3K	00.20.54	91
Marjan	Vaanning	DV3K	00.20.54	91
Rik	Cederhout	HK	00.10.46	100
Rick van	Ruiten	HK	00.11.51	98
Joost	Verdel	HK	00.11.58	96
Daan van	Niekerk	HK	00.12.10	94
Vincent v	Stijn	HK	00.12.19	92
Ton	Jakobs	HK	00.14.03	90
Ruud van	Noort	HK		
Maarten	Hoogkamer	HL	00.36.56	100
Patrick v	Ruiten	HL	00.37.20	98
Edwin	Teeuwen	HL	00.38.01	96
Danny	Slootbeek	HL	00.38.57	94
Edwin	Warmerdam	HL	00.43.08	92
Jeroen	Koppert	HL	00.45.48	90
George	Hoogkamer	HL	00.47.09	88

VOORNAAM	FAM.NAAM	CAT	TIJD1	PUNT1
Willem	Boon	HV1L	00.34.37	100
Willem van	Klink	HV1L	00.38.52	98
Edwin v/d	Zwet	HV1L	00.39.32	96
Piet	Walraven	HV1L	00.41.43	94
Han	Ligtvoet	HV1L	00.43.43	92
Rob in t	Veld	HV1L	00.44.57	90
Ruud	Kortekaas	HV1L	00.45.30	88
Paul	Stelder	HV1L	00.45.35	86
Nic	Wessels	HV1L	00.45.41	84
Rob	Boot	HV1L	00.46.20	82
Alfred	Langendijk	HV1L	00.46.21	80
Pierre	Kaagman	HV1L	00.46.34	78
Ron van	Egmond	HV1L	00.47.31	76
Lex	Vereer	HV1L	00.47.47	74
Jan v/d	Voet	HV1L	00.48.37	72
Ton	Nederstigt	HV1L	00.49.13	70
Corbert v	Rijn	HV1L	00.49.51	68
Hans	Adriaanse	HV1L	00.55.05	66
Hans v/d	Berg	HV1L		
Ab	Schniedewind	HV1L		
Henny	Randsdorp	HV2K	00.12.17	100
Frans v/d	Kraan	HV2K	00.12.52	98
Laurens v	Schie	HV2K	00.13.02	96
Sako	Kroon	HV2K	00.13.10	94
Paul van	Sijl	HV2K	00.13.21	92
Kees van	Ruiten	HV2K	00.14.09	90
Jan-Pieter	Tensen	HV2K		
Piet van	Rijnberk	HV2K		
Aad v/d	Lans	HV2L	00.39.59	100
Jan de	Vries	HV2L	00.40.12	98
Herman	Randsdorp	HV2L	00.42.23	96
Wim	Keizer	HV2L	00.43.22	94
Toon	Martin	HV2L	00.43.57	92
Gerard	Beernink	HV2L	00.44.34	90
Leo	Onderwater	HV2L	00.45.27	88
Jos	Duineveld	HV2L	00.48.20	86
Kees	Versteeg	HV2L	00.48.27	84
Rien v/d	Lans	HV2L	00.48.33	82
Frans	Haase	HV2L	00.52.06	80
Herman v	Abeelen	HV2L	00.52.32	78
Jos	Nederpelt	HV2L	00.53.18	76
Gied	Leuven	HV2L		38
Nico	Schriek	HV2L		
Leo	Warmerdam	HV2L		
Jan van	Saase	HV2L		
Theo	Edens	HV3K	00.13.52	100
Piet	Lenting	HV3K	00.14.37	98
Jan	Beelen	HV3K	00.14.56	96
Johan	Vlot	HV3K	00.17.18	94
Gerard	Berendse	HV3K	00.18.36	92
Nico	Warmerdam	HV3L	00.44.25	100

Martin van	Rijssel	HV1K	00.10.49	100	Puck	Wensveen	HV3L	00.45.45	98
John	Wassenaar	HV1K	00.11.12	98	Coby van	Maris	W	01.05.23	98
Peter	Nederpelt	HV1K	00.11.14	96	Marianne	Grimbergen	W	01.05.23	98
Joop	Smits	HV1K	00.12.44	94	Margo	Kivits	W	01.05.23	98
Winfried	Dijker	HV1K	00.13.29	92					
Wil van	Velzen	HV1K	00.14.53	90					

UITSLAG BOSLOOP WTR COMPETITIE AV DE SPARTAAN 21/11/2004

STNR	VOORNAAM	FAM.NAAM	CAT	PUNT1	TIJD2	PUNT2	TOTAAL
534	Sonja van	Noort	DK	100	00.18.19	100	200
542	Eveline	Faasse	DK	98	00.18.59	98	196
544	Esther	Habers	DK	96	00.19.14	96	192
519	Elina	Poot	DK	94	00.21.13	94	188
906	Annette	Verdegaal	DL	100	00.35.57	100	200
505	Eveline	Botter	DV1K	100	00.15.55	100	200
504	Tessy	Lenting	DV1K	98	00.18.01	98	196
532	Annette	Koop	DV1K	96	00.19.17	96	192
508	Ellemiek	Schrama	DV1K	94	00.21.29	94	188
507	Gonny v/d	Hoorn	DV1K		00.21.45	92	92
528	Rita	Wassenaar	DV1K	92	00.22.32	90	182
551	Inge	Kunnen	DV1K		00.22.36	88	88
540	Josephine	Nederstigt	DV1K		00.23.37	86	86
921	Helma	Citroen	DV1L	94	00.39.31	100	194
943	Conny van	Schie	DV1L	88	00.41.40	98	186
947	Jeannete v	Klink	DV1L	90	00.46.11	96	186
933	Hedwig v/d	Konijnenberg	DV1L	100			100
912	Linda	Warmerdam	DV1L	98			98
950	Monique	Hoogkamer	DV1L	96			96
923	Wilma	Haagsman	DV1L	92			92
548	Louise	Verdel	DV2K		00.20.14	100	100
533	Fieke van	Noort	DV2K	100	00.20.20	98	198
549	Elly	Bennis	DV2K	90	00.20.36	96	186
531	Dorien	Wassenaar	DV2K	98	00.21.32	94	192
530	Ina	Oosterhof	DV2K	96	00.22.02	92	188
552	Marga	Kret	DV2K		00.22.17	90	90
953	Bep van	Duin	DV2K		00.22.55	88	88
524	Ellie	Faas	DV2K	94			94
915	Lisette	Kaptijn	DV2L	98	00.35.53	100	198
929	Lenie v/d	Poel	DV2L	100	00.36.25	98	198
910	Til	Duineveld	DV2L	94	00.39.16	96	190
922	Gusti de	Schipper	DV2L	96	00.39.28	94	190
919	Gerda	Wassenaar	DV2L	92	00.40.01	92	184
968	Ria	Schriek	DV2L		00.41.41	90	90
920	Jeanete vd	Toorn	DV2L	88	00.47.32	88	176
515	Elly	Zonneveld	DV3K	98	00.22.40	100	198
522	Joke	Kaptein	DV3K	96	00.22.43	98	194
554	Greet van	Grieken	DV3K		00.24.09	96	96
512	Marga	Kortekaas	DV3K	91	00.25.58	94	185
509	Joke v/d	Lans	DV3K	100			100
510	Eefje	Wensveen	DV3K	94			94
535	Rik	Cederhout	HK	100	00.15.15	100	200
506	Vincent v	Stijn	HK	92	00.16.52	98	190
527	Joost	Verdel	HK	96	00.17.11	96	192



543	Daan van	Niekerk	HK	94	00.18.05	94	188
537	Ruud van	Noort	HK		00.18.24	92	92
556	Lars	Verdoes	HK		00.19.57	90	90
521	Ton	Jakobs	HK	90	00.20.12	88	178
518	Rick van	Ruiten	HK	98			98
957	Patrick v	Ruiten	HL	98	00.28.28	100	198
958	Maarten	Hoogkamer	HL	100	00.30.06	98	198
930	Danny	Slootbeek	HL	94	00.31.16	96	190
967	Ferry	Kortekaas	HL		00.32.08	94	94
960	Edwin	Warmerdam	HL	92	00.33.41	92	184
932	Jeroen	Koppert	HL	90	00.34.57	90	180
964	Jan	Broekhuizen	HL		00.35.51	88	88
959	George	Hoogkamer	HL	88	00.36.17	86	174
970	Eelco	Beernink	HL		00.36.36	84	84
962	Edwin	Teeuwen	HL	96			96
511	Martin van	Rijssel	HV1K	100	00.14.50	100	200
529	John	Wassenaar	HV1K	98	00.15.17	98	196
545	Peter	Nederpelt	HV1K	96	00.15.25	96	192
539	Joop	Smits	HV1K	94	00.17.13	94	188
553	Anthon	Schalkers	HV1K		00.17.26	92	92
514	Winfried	Dijker	HV1K	92	00.17.49	90	182
546	Wil van	Velzen	HV1K	90			90
956	Willem	Boon	HV1L	100	00.26.52	100	200
948	Willem van	Klink	HV1L	98	00.30.59	98	196
965	Marcel	Konijn	HV1L		00.31.54	96	96
903	Hans v/d	Berg	HV1L		00.34.04	94	94
908	Rob in t	Veld	HV1L	90	00.34.24	92	182
961	Ruud	Kortekaas	HV1L	88	00.34.43	90	178
931	Han	Ligtvoet	HV1L	92	00.35.32	88	180
939	Paul	Stelder	HV1L	86	00.35.44	86	172
944	Rob	Boot	HV1L	82	00.35.45	84	166
936	Alfred	Langendijk	HV1L	80	00.35.48	82	162
952	Ron van	Egmond	HV1L	76	00.37.37	80	156
902	Edwin v/d	Zwet	HV1L	96			96
911	Piet	Walraven	HV1L	94			94
942	Nic	Wessels	HV1L	84			84
909	Pierre	Kaagman	HV1L	78			78
914	Lex	Verveer	HV1L	74			74
901	Jan v/d	Voet	HV1L	72			72
949	Ton	Nederstigt	HV1L	70			70
951	Corbert v	Rijn	HV1L	68			68
927	Hans	Adriaanse	HV1L	66			66
934	Ab	Schniedewind	HV1L				0
501	Frans v/d	Kraan	HV2K	98	00.17.21	100	198
538	Paul van	Sijl	HV2K	92	00.18.16	98	190
517	Kees van	Ruiten	HV2K	90	00.18.28	96	186
503	Sako	Kroon	HV2K	94	00.18.51	94	188
550	Wim	Hartman	HV2K		00.20.25	92	92
555	Bert	Beltgens	HV2K		00.20.46	90	90
520	Henny	Randsdorp	HV2K	100			100
547	Laurens v	Schie	HV2K	96			96
502	Piet van	Rijnberk	HV2K				0
541	Jan-Pieter	Tensen	HV2K				0
954	Gied	Leuven	HV2L	38	00.32.00	100	138
955	Jan de	Vries	HV2L	98	00.32.36	98	196
945	Wim	Keizer	HV2L	94	00.33.19	96	190

904	Herman	Randsdorp	HV2L	96	00.33.52	94	190
935	Gerard	Beernink	HV2L	90	00.34.27	92	182
938	Toon	Martin	HV2L	92	00.34.50	90	182
937	Leo	Onderwater	HV2L	88	00.36.54	88	176
925	Nico	Schriek	HV2L		00.37.19	86	86
917	Kees	Versteeg	HV2L	84	00.38.34	84	168
969	Lex	Eimers	HV2L		00.38.37	82	82
918	Jos	Duineveld	HV2L	86	00.38.54	80	166
926	Herman v	Abeelen	HV2L	78	00.39.33	78	156
966	Hans	Hoejenbos	HV2L		00.39.43	76	76
940	Frans	Haase	HV2L	80		38	118
924	Aad v/d	Lans	HV2L	100			100
928	Rien v/d	Lans	HV2L	82			82
946	Jos	Nederpelt	HV2L	76			76
916	Leo	Warmerdam	HV2L				0
941	Jan van	Saase	HV2L				0
516	Piet	Lenting	HV3K	98	00.19.32	100	198
523	Jan	Beelen	HV3K	96	00.19.59	98	194
525	Johan	Vlot	HV3K	94	00.22.53	96	190
526	Gerard	Berendse	HV3K	92	00.24.43	94	186
513	Theo	Edens	HV3K	100			100
907	Nico	Warmerdam	HV3L	100	00.35.03	100	200
963	Wim de	Vreede	HV3L		00.38.43	98	98
913	Puck	Wensveen	HV3L	98			98
807	Marianne	Grimbergen	W	98	00.50.28	96	194
814	Carla van	Noort	W		00.50.28	96	96
809	Janny	Dofferhoff	W		00.50.28	96	96
813	Dirk van	Grieken	W		00.50.28	96	96
811	Henny	Riksen	W		00.50.28	96	96
810	Elly	Dames	W		00.51.06	93	93
808	Coby van	Maris	W	98	00.51.06	93	191
812	Esther	Blom	W		01.04.25	90	90
536	Marjan	Waaning	W	91	01.05.15	88	179
805	Margo	Kivits	W	98			98



REKKEN EN STREKKEN JA OF NEE.

In het **Algemeen Dagblad** van vrijdag 1 oktober 2004 stond in het katern Sport & gezondheid een nogal overvet-gekoopt artikel: Warming up: zin of onzin. Geschreven door de journalist Albert Kok.

Dat hing natuurlijk gelijk op het publicatiebord in de kantine. En uiteraard weer veel discussie tussen 'gelovigen en ongelovigen'. En vragen van lopers die vragen: "Wat vind jij daar nou van, trainer?" Tsja, wat vindt die trainer eigenlijk?

Goed, een poging dan.
Zonder pretenties, want de wijsheid heb ik ook niet gehoord. Mijn aanmerkingen of commentaar staan steeds

in het hieronder weergegeven artikel, telkens ná de desbetreffende passages: *steeds cursief*.

HET ARTIKEL van ALBERT KOK:

Na zijn op internet gepubliceerde advies om tijdens de warming-up vooral niet te rekken en strekken, regende het boze reacties bij de in Almere gevestigde arts John Mens. "Ik ben uitgemaakt voor kwakzalver en ik zou mijn verstand hebben verloren."

*Lekkere binnenkomer natuurlijk, zo'n begin. Die journalist verstaat zijn vak in ieder geval. Let op wat er precies staat: **tijdens de warming up niet rekken en strekken**. Niks aan de hand dus, zou je zeggen. Want een beetje trainer weet al sinds jaar en dag dat je tijdens het **inwerken** de spieren enz. wat los moet maken, de doorbloeding wilt bevorderen, het hart wat meer laten*

pompen, de longen wat stimuleert, kortom: gewoon rustig beginnen met, en alvast wennen aan de toenemende inspanning. En niet rekken strekken; dat doe je ná de training. Vóór de training geeft dat geen zin.

Het kan niet veel kwaad en het is een mooie traditie, maar verder is het volstrekt nutteloos: de spieren opwarmen en losmaken voorafgaand aan het sporten.

He, wacht even: plotseling wordt er iets heel anders gezegd: ineens heet het geen rekken en strekken meer, maar het opwarmen van de spieren. Maar dat zijn toch twee heel verschillende zaken? Goed het gaat dus nu even niet over rekken en strekken, of....?

Hooguit bij sportieve verrichtingen die met grote krachtexplosies gepaard gaan, zou een algemene warming-up nog enig nut kunnen hebben. Degene die op bescheiden niveau schaatst, tennist of voetbalt, kan zich die moeite net zo goed besparen. Tenminste, dat is de opvatting van een toenemend aantal (sport)artsen.

Hier heb ik twee kanttekeningen bij: ten eerste moet je je nooit verdedigen door te zeggen dat anderen [hier dus: het toenemend aantal sportartsen] dat óók zeggen. Dat is op zich gewoon geen argument voor of tegen je stelling. 'n Zwaktebod.

Ten tweede: Ook als je op een zogenaamd "bescheiden niveau" sport, dan nog kan zo'n inspanning in relatie tot je getraindheid, je ervaring, je inzet enz. nog best heel groot en bar explosief zijn voor jou. Een krachtexplosie is dat altijd in relatie met je mogelijkheden. Wat voor de een niks voorstelt is voor de ander beulswerk. Dit lijkt dus geen sterk argument.

Rekken en strekken? je reinste flauwekul, beweert John Mens met grote stelligheid: "Niemand binnen dit vak zal vandaag de dag nog durven roepen dat je daarmee blessures kunt voorkomen."

Binnen welk vak? En: welke niemand? Wie dan niet en wie wel? Dit soort beweringen kost geen geld. Bewijzen....?

De in Almere gevestigde medicus heeft een prikkelende column over de onzin van rekken en strekken op zijn website (www.life4u.nl) gepubliceerd. Kern van het betoog: je wordt niet leniger van rekken, het risico op blessures dam je er niet mee in, het voorkomt geen aanvallen van kramp en je gaat er ook al niet beter door presteren."

Wat zo storend is van dit artikel dat er opnieuw van alles door elkaar wordt gehusseld. Plotseling worden er nieuwe argumenten opgelepeld, die er m.i. totaal niks, nulkomnul, nada mee te maken hebben. Het ging toch niet om lenigheid? Wat doet dat er plotseling tussen? Je kunt hier niets mee. Je hebt er dus niets aan. Wie

beweert moet bewijzen. Geloven doe je in de kerk riep mijn vader dan.

De reacties op die column? In het gezondheidscentrum waaraan hij is verbonden, schraapt Mens zijn keel: "Nou ja, boos, geïrriteerd. Ik ben al uitgemaakt voor kwakzalver en ik zou mijn verstand hebben verkoren."

De arts zegt die afwijzende houding wel te begrijpen. "In de sport is het nu eenmaal: follow the leader. " Hij schetst het beeld van een conservatieve wereld waarin iedereen iedereen na-aapt."

Alweer: iets beweren is nog steeds geen bewijs voor het al dan niet veronderstelde effect van warming up of het rekken en strekken [twee heel verschillende zaken dus! hou dat even goed in de gaten!].

Heel de sportwereld wordt met een vlotte babbel eventjes op de grote hoop gemiet. Dáááá. Zo lust ik er ook nog wel een paar.

Kinderen zien profvoetballers rekken voor dat ze aan de wedstrijd beginnen en vervolgens nemen ze dat over. "Wanneer dan 15 jaar later iemand roept dat rekken meer kwaad doet dan goed, dan roept dat weerstand op."

Mens baseert zich in zijn gewraakte column op onderzoek van professor J.P. Halbertsma, uit Groningen (gepubliceerd in het vakblad 'Arts in beweging').

Kijk dit was een kans om [wellicht] ook iets te bewijzen: een echt onderzoek met resultaten? Maar wat vertelt ie er verder over?

Niets dus. Ja, ammehoela, zo kan ik 't ook. Allemaal van die gemakkelijke losse kreten.

Maar ook buiten Nederland houdt het onderwerp de sportwetenschappelijke gemoederen bezig. De arts wijst op een recent Amerikaans onderzoek [terug te vinden op de website van Pub-Med] waarvan de resultaten zijn gelijk bevestigen. "Ook daar is de conclusie dat rekken en strekken het aantal blessures niet vermindert."

Ook nu weer: ineens weer een ander gezichtspunt dat als bewijs moet dienen: dat het de blessures niet vermindert. Als [ALS!!!] dat al dubbelblind bewezen zou zijn [en Mens weet dan heel erg goed wat ik bedoel met dubbelblind] dan nog is dat geen argument tégen het verantwoord inwerken-loswerken op zich [zoals wij dat bijvoorbeeld bij De Spartaan doen] noch tegen het uitwerken: uitlopen en behoedzaam rekken en strekken NA de training. Twee zaken die in dit artikel uit de losse pols door elkaar worden gegooid.

Aanvullend onderzoek zal volgens Mens zelfs wel eens kunnen leren dat rekken schadelijk is voor de gezondheid. "Rekken maakt spieren niet langer", zegt hij ter verduidelijking.



Daar gaan dan we nog maar een keer:

A Het staat helemaal nog niet vast dat aanvullend onderzoek iets -wat dan ook- zal bewijzen. Als wetenschapper zou ie beter moeten weten. Het zou... het zou....

B En dat rekken spieren langer maakt? Waar haalt ie dat nou weer vandaan? Dat is lang geleden dat dit argument onder trainers opgeld deed. Een volstrekt achterhaald argument.

"Het enige wat er gebeurt is dat je de pijn grens bij de daaropvolgende belasting oprekt. Je verstoort daarmee de gevoelsinformatie: de pijn, bedoeld als waarschuwing blijft weg, met als mogelijk kwalijk gevolg dat spieren sneller scheuren."

Alweer: allemaal veronderstellingen op elkaar gestapeld: pijngrens oprekken- gevoelsinformatie verstoren- waarschuwingspijn blijft weg?

En zo ja: hoe vaak, wanneer, onder welke omstandigheden enz. enz. is dit geconstateerd? Nooit vermoed ik; 'n Snooker-redenering, een stoot uit de losse pols: je raakt altijd wel wat....

Wat bedoelt ie precies?

Onlangs nog kreeg hij in een cursus over dit onderwerp van een inspanningsfysioloog te horen dat het na het rekken een kwartier duurt voordat een sporter weer zijn normale maximale krachtsinspanning kan leveren.

Dubbelblind bewezen? Of met cijfers te staven? Of een waarneming die nodig getoetst zou moeten worden? Ik roep maar wat, hoor.

Hoe vaak heb ik dit soort praat zowel pro als contra nou al gehoord. Want of je nou vóór of tegen rekken bent: het gaat altijd van dik hout en je hoort maar zelden een bewijs of tenminste een redelijke onderbouwing.

"Kort daarop zag ik op televisie Ronald de Boer uitgebreid staan rekken toen hij op het punt stond om in te vallen. Daar zijn we mooi klaar mee, dacht ik.- die wordt er straks links en rechts uitgelopen.

Weer een aardige opmerking; kun je mee scoren. Maar het zegt mij niets. Wat ik wil horen is: staat dat dan onomstotelijk vast? Of vindt hij dat alleen maar zo? Als ie niet rekt [waarom doet zo'n voetballer dat, hij zou gewoon moeten inlopen....] wordt ie dan niet voorbij gelopen; links of rechts?

Goed - of eigenlijke niet goed, maar hoe zit het dan met die cooling down? Elk weekeinde staan alleen al honderd-duizenden recreatievoetballers na afloop van de wedstrijd puffend hun spieren aan te spannen, in de hoop en de verwachting dat ze een dag later niet kreupel uit hun bed stappen.

Nogal flauwe en overdreven opmerking. Geen enkele voetballer met een beetje sportervaring denkt dat. Ofschoon: voetballers.... [sorry Theo Veek].

Mens kijkt zuinig: "Uitlopen na een wedstrijd is op zich prima. Het bevordert de afvoer van melkzuur. Maar ook bij de cooling down geldt dat je met rekken en strekken je doel voorbij schiet. Hoe vermoedder de spier, des te groter het risico dat ie scheurt.

Hij zou hier misschien een punt kunnen maken. MAAR:

Jammer dat het bij beweren blijft. Dubbel jammer omdat de praktijk zo heel anders uitwijst.

Rustig en voorzichtig rekken heeft bij mijn weten in de tientallen jaren ervaring van deze trainer [en al trainers rondom mij] nog NOOIT een blessure opgeleverd. En al helemaal geen spierscheur, de zweepslag. Wél krijg je en zweepslag ["coup de fouet"] als je zonder enige voorbereiding de beuk erin gooit. En dat is nou wel een echte ervaring van veel sporters en veel trainers.

Komt nog iets bij:

A. Wel 's kramp gehad? In je kuit bijvoorbeeld. En toen even goed gerekt? Was het toen over? Als dat geen bewijs voor de effectiviteit van rekken genoemd mag worden.

B. Citaat: "Als ik na afloop van een training niet rek lig ik 's nachts meestal te verrekken van de kramp. Even mijn bed uit, rekken, weg kramp....."

Toen Mens nog niet beter wist, heeft hij zelf ook op die manier een lelijke blessure opgelopen. Lachend: "Hier zit dus een ervaringsdeskundige."

En ik, jawel ervaringsdeskundige, zeg het Jos Nederpelt maar na:

"Ze kletsen maar een eind weg. Maar ik voel en ervaar dat inwerken vóór- en rekken ná de training me goed doet. Dus rek ik. Punt uit."

Ik dus ook.

Evert P.

PS En dit alles onder het voorbehoud dat de journalist ook precies heeft opgeschreven wat John Mens hem vertelde. Maar of dat nou zo is..... Ik kan 't me nauwelijks voorstellen. Ep



VANUIT DE C/D HOEK

Let op!!!! WTR polderloop is niet op zondag 20 februari maar op

Zondag 13 februari 2005



Snelle tijden bij Scholierenbosloop

Lisse - Meer dan 400 leerlingen van meer dan 25 verschillende basis- en middelbare scholen liepen zondag 7 november de scholierenbosloop door het Keukenhofbos.

Het was heel goed weer om hard te lopen zondagochtend, toen de vijftig jongens en meisjes uit groep 4 om 11.00 uur als eerste aan de start verschenen. Na het startschot sprintten ze hard weg om de ronde van 960 meter zo snel mogelijk af te leggen. Na ruim vier minuten kwamen de eerste lopers al weer in zicht. Sem van der Meer van de Franciscusschool was de snelste van allemaal, Amy Dodeman was de snelste van de meisjes, voor Asa Kantebeen. De verschillen tussen de lopers waren af en toe maar heel klein en vaak moest er op het laatste stuk nog hard gesprint worden. De strijd om de derde plaats tussen Anne Jobse en Femke van der Wolf was ook heel spannend. Uiteindelijk kon de jury het niet eens worden wie van de twee er nu als eerste was gefinisht en dus kregen zij alle twee de derde prijs.

Jelle van der Zon was de snelste loper van groep 5. 'Ik vond het niet zo heel zwaar en bij de heuvel kon ik makkelijk versnellen,' kijkt de leerling van de Beekbrug terug op zijn race. Ook bij de meisjes ging de overwinning naar een Spartaner. Kailey van Beelen won voor Tess Kool. Bij de meisjes van groep 6 waren de eerste drie plaatsen voor Maaike Boon, Myrna Keizer en Lisanne van der Zwet. De meisjes zitten bij elkaar in de groep op atletiek en hadden wel verwacht voorin te eindigen. 'Van tevoren waren we een beetje zenuwachtig en af en toe was het best zwaar, maar we hebben wel van een heleboel jongens gewonnen,' hijgden ze na afloop. Martijn van der Wal finishte als eerste en was een van de weinig jongens die het drietal wist voor te blijven.

Bij de kinderen uit groep 7 viel de grote voorsprong van de winnaars op. Leon van der Meer van de Sint Josephschool eindigde ruim voor Mike Hoogervorst en Gijs Wassenaar. Niet veel later kwam ook het eerste meisje binnen. Tania Kops bleef Mariëlle Henzen voor en na de prijsuitreiking ging ze snel naar huis: 'ik moet vanmiddag ook nog een wedstrijd zwemmen.'

Hidde Koopman was de snelste uit groep 8. Hij won alweer voor het vierde jaar achter elkaar, maar hardloopambities heeft hij niet. Hij zit op hockey en

tennis en loopt af en toe nog hard met mijn vader of moeder. Op de vraag of we hem ooit nog op een wereldkampioenschap zien hardlopen antwoordt hij dan ook: 'ik denk het niet, maar ik droom er wel van om als hockeayer de Olympische Spelen te halen.'

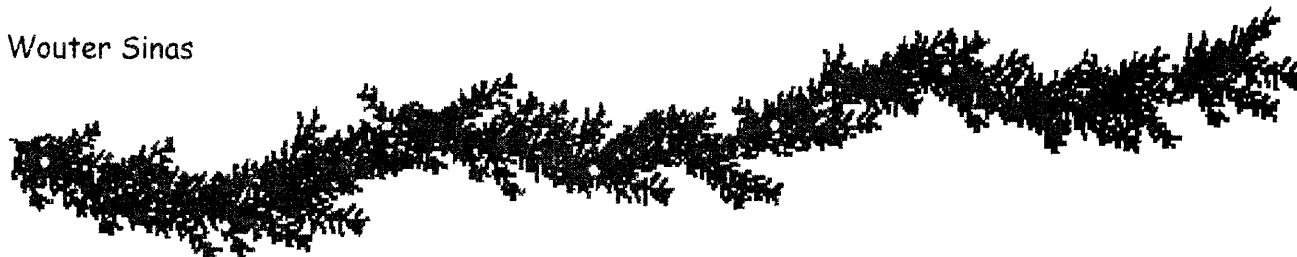
Na de wedstrijden van de basisschool was er een wedstrijd voor de ouders en docenten. Het Northgo College had bij deze wedstrijd de meeste deelnemers en kreeg hiervoor een taart. Deze wedstrijd was een makkelijke prooi voor de bekende wedstrijdlopers van De Spartaan. Erik Bakker bleef Willem Boon net voor en Eveline Botter was de snelste dame. Toen alle ouders gefinisht waren, waren de brugklassers aan de beurt. Anna Alkemade liep de twee ronden van 960 meter het snelste. De eerste vijf meisjes kwamen allemaal van het Rijnlands Lyceum Sassenheim, Roos van der Zaal en Anna de Keyser completeerden het podium.

Bij de jongens verschenen er 23 leerlingen van de sportklas van het Fioretti College aan de start. Deze klas heeft meer gymnastiekuren dan normale brugklassen en in die uren worden diverse sporten gedaan. De hele klas had ook al een keer samen getraind voor de wedstrijd. Toch wist Leander van der Geest van de KTS hen allemaal voor te blijven. De nummer twee Tom Broekhuizen kwam wel uit de sportklas.

Joost Leuven was de snelste jongen van de tweede klas. Hij won de wedstrijd nu voor de vijfde keer achter elkaar. 'De tien keer kan ik waarschijnlijk net niet volmaken, want over vier jaar doe ik eindexamen', aldus de trotse winnaar. Bij de meisjes won Tessa Mulder van de Northgo, haar zusje Martine had eerder bij groep acht gewonnen.

Om kwart over een klonk het laatste startschot. De meisjes en jongens van klas drie en hoger waren vertrokken. De meisjes liepen twee ronden en Barbara de Ridder deed dat als snelste. Bij de jongens liep Roandy Jonis lange tijd voorop, maar vlak voor de finish haalde Gerben van der Kraan hem nog in.

Wouter Sinas



Nieuwtjes vanuit de Jeugdraad (vooral voor ouders):

- De bekerc/medailles voor de puntentellingen 2004:

Deze zijn uitgereikt bij de sinterklaastraining (pupillen) en tijdens de feestavond (CD-junioren).

Liesbeth Samwel heeft haar taak overgedragen. Verona Leuven doet volgend seizoen de CD-junioren, en Ernie v.d. Voet is bereid gevonden de puntentelling voor de pupillen te verzorgen. Liesbeth, nogmaals bedankt voor je jarenlange inzet! En Verona en Ernie veel succes het volgend jaar.

Meerdere ouders hebben er al naar gevraagd, maar vanaf 2005 zal ook de scholierenbosloop meetellen voor het puntenklassement.

- Wedstrijddeelname:

De jeugdraad en de trainers stimuleren graag de wedstrijddeelname. Bij de pupillen gaan ouders vaak mee, dat is leuk voor de kinderen. Maar als u NIET kunt, meld dan niet uw kind af! Want er zijn altijd genoeg auto's en er gaan twee trainers mee voor de begeleiding. Er wordt wel op tijd vertrokken bij de kantine van de Spartaan!!

- Hulp bij (baan)wedstrijden:

Bij de indoorwedstrijd bij de Vroomen heeft zich 1 ouder gemeld om een jurycursus te volgen en op deze wijze de Spartaan te helpen bij wedstrijden. Wanneer U ook graag af en toe (dus niet een verplichting voor elke wedstrijd) wilt helpen en meer van de spelregels wilt weten.. is zo'n cursus van



ong. 5 avonden een zeer goede zet. Hoe meer mensen uit Lisse en omgeving zich melden, des te groter is de kans dat in het voorjaar 2005 zo'n cursus bij de Spartaan kan worden gegeven. Neem contact op met Wim Cozijn (zie WOC) of ondergetekende.

- Grote Clubactie:

En had er nog iemand iets gewonnen?? Van de gelden voor de Spartaan 2004/2003 zijn reeds twee grote, zeer stevige tenten (3 bij 4 ½ m) besteld, die gebruikt kunnen worden voor allerlei jeugdactiviteiten, zoals kampen, maar ook bij andere evenementen van de Spartaan.

- Voorzitterschap Jeugdraad:

Zeer verheugd kan ik mededelen dat er vanuit de jeugdraad zelf een kandidaat is gekomen om het voorzitterschap van mij over te nemen. Maarten ter Hoeve wordt kandidaat gesteld bij de komende Jaarvergadering in maart 2005. Maarten geeft al enkele jaren training aan de pupillen op de woensdagmiddag, en kent het reilen en zeilen van de vereniging omdat hij zelf al lid is vanaf zijn pupillenleeftijd.

Een goede afsluiting en een goed begin in 2005,
Lenie van der Poel (tijdelijk voorzitter)



PUPILLENIEUWS

Beste Pupillen,

In deze Spartaankrant vind je de einduitslag van de puntentelling voor pupillen.

De prijsuitreiking heeft inmiddels gevonden. Moet ik nog wel even sorry zeggen tegen Michelle Bloemendaal, voor het feit dat je uit de uitslagenlijst was verdwenen. Blijkbaar is er bij het kopiëren van de bestanden iets mis gegaan. Ik heb van Marga Kortekaas begrepen dat je toch een beker hebt gekregen, gelukkig maar.

Verder hebben we het systeem wat aangepast zodat we alle PR-en kunnen bijhouden van alle wedstrijden waar je aan mee doet. (Ook die niet meetellen in de puntentelling)

Dat kan je natuurlijk ook zelf doen, maar ben je er niet zo handig in: mail of bel de uitslagen van de extra wedstrijden waaraan je meedoet dan even door naar Ernie.

De uitslagen van de wedstrijden waarvoor je een briefje hebt gekregen, hoef je niet door te geven, die vullen wij automatisch in.

Het telefoonnummer van Ernie: 0252-416688 en e-mail: j.c.j.m.van.dervoet@freeler.nl

Ik heb jullie prestaties een paar jaar gevolgd en vele records zien sneuvelen. Het was leuk om te doen maar omdat ik ook de puntentelling voor de junioren D en C doe met ingang van het nieuwe seizoen werd het iets teveel van het goede. Ernie van der Voet (de moeder van Max) neemt het van mij over.

De trainers hebben besloten om met ingang van het nieuwe seizoen ieder pupillenjaar opnieuw te starten met de puntentelling. Je PR-en van vorig seizoen tellen dus niet mee in de puntentelling, je begint ieder jaar weer opnieuw.

Succes tijdens de wintercrossjes,

Groetjes Verona



PUPILLENKLASSEMENT

Zoals jullie weten wordt er ieder jaar een pupillenklassement bijgehouden. Hier zie je alle regels nog even op een rij.

Doel:

- De kinderen meer bewust te maken van hun eigen prestaties (en van anderen).
- Stimuleren van kinderen om eigen prestaties te verbeteren.
- Minder getalenteerde atleetjes de mogelijkheid geven om ergens te scoren.
- Stimuleren van de pupillen om aan wedstrijden deel te nemen.

Binnen het puntenwaarderingssysteem kunnen de kinderen op verschillende manieren punten verdienen, die allemaal meetellen in het eindklassement.

- | | |
|---|----------|
| • Deelname aan een wedstrijd:
(ouder / kindwedstrijd telt niet mee). | 2 punten |
| • Evenaren van een persoonlijk record: | 1 punt |
| • Verbeteren van een persoonlijk record:
Daar de bij boslopen (quatrocross) gelopen afstanden nooit helemaal gelijk zijn, kan er bij deze wedstrijden alleen door deelname punten worden verdiend! | 2 punten |
| • Onderdeel voor de eerste keer gedaan: | 1 punt |

Van ieder kind wordt per wedstrijd het aantal behaalde punten bijgehouden. Aan het eind van het jaar zal een totaalklassement worden gemaakt. Aan de hand hiervan worden er binnen iedere categorie aan de nummers 1, 2 en 3 bekertjes uitgereikt.

Het leuke van dit systeem is dat alle kinderen, ongeacht de hoogte van hun prestaties, mee kunnen dingen naar de eerste, tweede of derde plaats. "Deelnemen aan" en het "Verbeteren van de eigen prestatie" staat namelijk centraal.

De tussenstanden zullen op twee manieren aan jullie bekend worden gemaakt:

In het clubblad zal regelmatig een overzichtje verschijnen.

Op de Spartaansite op internet onder het kopje jeugd zal een overzicht te zien zijn van alle pupillen. Het adres is: www.spartaan.net

Wij hopen op deze manier het wedstrijdgebeuren voor alle kinderen uitdagend en spannend te houden.

EINDSTAND PUNTENTELLING PUPILLEN SEIZOEN 2004

Mini pupillen Jongens

	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Koen Sijpesteijn	12	5	1	18	36
2	Thijmen Dofferhoff	12	4	0	18	34
3	Vincent Wenning	6	4	0	14	24
4	Thom van Klink	6	4	1	10	21
6	Koen Peelen	6	4	1	8	19
7	Roy Verburg	6	4	0	6	16
8	Mart Kroon	2	4	0	0	6
8	Roland Wessels	2	4	0	0	6
8	Ruben van Weerdenburg	2	4	0	0	6

C pupillen Jongens

	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Dimitri Imanse	22	0	0	36	58
2	Jelle v.d. Zon	20	1	0	24	45
3	Roel Teeling	22	2	2	18	44
4	Karel Peterse	20	0	0	18	38
5	David v. Elk	20	0	1	16	37
6	Oscar Turk	18	4	0	10	32
7	Cristopher Tranquille	4	0	0	8	12
8	Puk Kruik	4	4	0	0	8
9	Jordi Snellink	2	4	0	0	6

B pupillen Jongens

	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Joost Teeling	22	3	1	26	52
2	Thom Sijpesteijn	20	3	1	24	48
3	Lex Verhoeve	16	3	0	22	41
4	Thijs Kwakkenbos	18	3	1	18	40
5	Max v.d. Voet	18	3	3	12	36
5	Roy Simons	16	3	1	16	36
7	Stephan Slemmer	10	3	1	20	34
8	Hans v.d. Woude	16	3	0	14	33

Mini pupillen Meisjes

	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Asa Kantebeen	20	1	1	22	44
2	Emma van Hateren	22	0	1	18	41
3	Loesanne vd Geest	14	5	0	18	37
4	Debby vd Steenhoven	12	4	0	12	28
5	Jaimy Loos	8	4	1	14	27
6	Femke Nederstigt	4	4	0	8	16
7	Mariska Hoogkamer	4	4	0	6	14
8	Annemarie ten Kate	4	5	0	4	13
9	Joske Kardol	4	0	0	8	12
10	Laura Mens	2	4	0	0	6
10	Yentle Imanse	2	4	0	0	6
13	Lianne Suijten	2	0	0	0	2

C pupillen Meisjes

	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Denise Henzen	22	1	1	24	48
2	Lieke Brouwer	20	1	0	20	41
3	Nicky v.d. Steenhoven	20	0	0	18	38
4	Kaylee v. Beelen	14	4	1	12	31
5	Didi Nederstigt	10	0	0	12	22
6	Dana Bosman	10	0	1	8	19
7	Anouk Hesseling	2	4	0	0	6
7	Elise Suijten	2	4	0	0	6

B pupillen Meisjes

	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Maike Boon	20	3	3	20	46
2	Myrna Keizer	16	2	2	22	42
3	Amber Wessels	14	2	1	16	33
4	Merel Broekhuizen	14	3	1	14	32
5	Didi Loe	16	3	0	12	31
6	Lisanne v.d. Zwet	12	3	2	12	29



Vervolg puntentelling B-pupillen

9	Tom Hoekema	10	3	1	14	28
10	Sven Cozijn	4	3	1	8	16
10	Thomas Litan	6	3	1	6	16
12	Laurens Nieuwenhuizen	6	3	0	6	15
13	Alex v Kesteren	4	2	0	4	10
14	Joost Annaert	2	1	0	6	9
15	Brian Jansen	4	0	0	0	4
15	Daan Randsdorp	2	2	0	0	4
16	Mark Kortekaas	2	0	0	0	2
16	Sven Blom	2	0	0	0	2

7	Nicole Meiland	14	2	1	8	25
8	Noëlle vd Heuvel	8	6	2	8	24
9	Claudia Mens	16	2	1	4	23
9	Nienke Ligtoet	10	4	1	8	23
11	Linda Kortekaas	6	2	1	8	17
12	Iris Jansen	6	3	1	6	16
12	Jette van der Hoorn	4	4	0	8	16
14	Laura Bik	8	5	0	2	15
15	Floor Kardol	4	3	0	2	9
16	Michelle Wijnhout	2	4	0	0	6
16	Suzanne Piet	2	4	0	0	6

A1 pupillen Jongens

Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1 Lodewijk Schermer Voest	22	1	1	24	48
2 Jan Ootes	16	1	2	24	43
3 Remco Bakker	22	1	0	18	41
4 Stefan de Rooy	14	1	2	22	39
5 Willem Seelen	12	2	1	18	33
6 Sjoerd Dofferhoff	14	1	1	14	30
7 Joep Ligtoet	8	1	0	10	19
8 Martijn Doezie	6	6	0	6	18
9 Simon Kassing	4	1	0	8	13
10 Patrick Tranquille	4	1	0	6	11
11 Lukas Broersen	4	0	0	0	4

A2 pupillen Meisjes

Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1 Lianne v. Denzen	22	2	2	22	48
2 Anne Tulen	20	2	1	22	45
3 Myrthe Duivenvoorden	16	0	2	20	38
4 Tessa v. Kesteren	12	0	2	22	36
5 Charlotte Verdel	14	0	0	18	32
5 Giselle Slotboom	12	0	0	20	32
7 Miranda de Regt	10	0	1	18	29
8 Jenny v.d. Peet	10	0	2	12	24
8 Sandy Heemskerk	10	2	2	10	24
10 Lily Ellens	6	0	0	14	20
11 Lotte Heemskerk	4	0	1	14	19
12 Danielle v. Rooijen	8	0	1	8	17
13 Romy Raadgever	6	5	1	4	16
14 Mariëlle Henzen	2	4	0	0	6
15 Laura Slobbe	2	0	0	0	2
15 Rebecca Freeling	2	0	0	0	2

A1 pupillen Meisjes

Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1 Michelle Bloemendaal	20	1	4	26	51
2 Marleen Westra	20	1	1	20	42
3 Tessa v. Hateren	18	1	0	16	35
4 Karin Abeling	14	1	1	18	34
5 Julia v.d. Putten	12	1	0	20	33
6 Yanise Zijlstra	16	1	3	12	32
7 Lin Peterse	14	1	1	12	28
7 Loes Kistemaker	12	4	0	12	28
9 Jinte Streppel	8	6	0	10	24
10 Nathalie Janssen	6	1	0	14	21
11 Judith de Graaf	4	2	1	4	11
12 Aurélie Deloo	2	2	0	4	8
12 Emma Galloway	2	2	0	4	8
14 Tessa van Haaster	2	4	0	0	6
15 Tessa Weijers	2	2	0	0	4

A2 pupillen Jongens

Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1 Léon v.d. Meer	20	0	1	22	43
2 Patrick Rusman	20	0	0	20	40
3 Ruben v. Elk	18	0	3	10	31
4 Jurgen Treep	12	3	1	12	28
4 Kevin Kaspers	10	0	0	18	28
6 Christian Feeleüs	8	0	0	10	18
7 Richard Zwetsloot	4	4	0	2	10
8 Rick van de Burg	2	4	0	0	6
9 Roy Clemens	2	0	0	0	2



Grote Club Actie afgerond!

Door de pupillen zijn er dit jaar 1000 Grote Club Actie loten verkocht. Een fantastische prestatie!!

De meeste loten zijn verkocht door Lianne v.d. Zwet (45), Sven Cozijn (37), Nathalie Janssen (33), Asa Kantebeen (29) en Roy Simons (27). Deze kinderen hebben inmiddels op de Sinterklaas trainingsmiddag voor hun inspanningen een presentje gekregen. Alle kinderen worden heel erg hartelijk bedankt voor hun inzet en enthousiasme bij de loten-verkoop. Graag zien wij volgens jaar weer zo'n hoge score. Ter vergelijking vorig jaar werden er 800 loten verkocht!!

Van de opbrengst van de loten zijn inmiddels twee grote partytenten voor De Spartaan aangeschaft, die ingezet kunnen worden bij wedstrijden en evenementen en mee kunnen naar kampen.

Hebben wij ook winnende loten binnen de vereniging??

De trekking heeft plaatsgevonden op 17 november en de bekendmaking van de prijzen is inmiddels gepubliceerd op internet en in de plaatselijke kranten. Ook kan er gebeld worden met een telefoonnummer waarop de uitslag is ingesproken. Kijk voor dit nummer op de loten. Zijn er nog vragen over de uitslag of anderszins over de Grote Club Actie, dan kan er contact opgenomen worden met José Elfering op Email: joseelfering@wanadoo.nl

Groeten van José Elfering
Secretaris Jeugdraad



1^e loop Quatrocross – Voorschoten

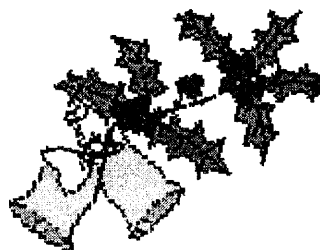
Chrono 13-11-2004

- 09.00 uur - de wekker loopt af – aankleden – ontbijten - spullen bij elkaar zoeken – op de fiets naar de baan.
- 10.00 uur - niet wachten meer op de laatste deelnemer, maar hup in de auto – op naar Voorschoten.
- 10.30 uur - aankomst terrein Voorschoten '97 – Lenie v.d. Poel is er al en deelt start-nummers uit.
- 10.45 uur - gezamenlijk wandelen naar het parkje waar gelopen wordt.
- 11.00 uur - het eerste schot klinkt – de meisjes mini en C gaan van start voor hun 600 mtr. De jagermeester moet alle zeilen bijzetten om de groep voor te blijven.
- 11.10 tot - in dit uur voltooien alle groepen hun loop.
- 12.10 uur De B'ers lopen ongeveer 1000 mtr en de A-pupillen ± 1250 mtr.
De finish die op het grasveld is, veranderd in een steeds grotere modderpoel.
De "worming-up" levert wormen op zo dik en vet als paling. Er ontstaat bij de allerjongste een levendige handel. Wie verzamelt de meeste? Wie vindt de allerdikste?
- 12.30 uur - de eerste bak koffie van vandaag, waren we wel aan toe.
- 13.00 uur - terug naar Lisse – Sinterklaas, kunnen we niet meer inhalen, die is allang gearriveerd.

UITSLAGEN VOORSCHOTEN

MINI's Meisjes 600 mtr

Plaats	Naam	Tijd
1	Laura Mens	3.05.24
2	Debby v.d. Steenhoven	3.06.61
3	Emma de Waal	3.25.83



C-Meisjes 600 mtr

2	Asa Kantebeen	2.47.51
4	Loesanne vd Geest	3.01.94
6	Emma v. Hateren	3.22.79

C-Jongens 600 mtr

1	Ruben v. Weerdenburg	2.40.75
4	Koen Sijpesteijn	3.18.53
5	Pieter Schol	3.26.15

B-Meisjes 1000 mtr

2	Kaylee v. Beelen	4.29.74
74	Denise Henzen	4.49.98
75	Anouk Hesseling	4.53.98
10	Nicky vd Steenhoven	5.09.09

B-Jongens 1000 mtr

2	Oscar Turk	4.37.80
4	Dimitri Imanse	4.39.19
5	David v. Elk	4.39.93
7	Karel Peterse	4.45.65
13	Sven v. Gijlswijk	5.30.43

A1-Meisjes 1200 mtr

1	Maaïke Boon	5.06.47
3	Myrna Keizer	5.23.57
6	Didi Loe	6.06.69
8	Claudia Mens	6.32.46
9	Nicole Meiland	6.32.94

A1-Jongens 1200 mtr

2	Max v.d. Voet	4.51.46
7	Hans v.d. Woude	5.16.96
8	Thom Sijpesteijn	5.20.40
10	Joost Teeling	5.27.67
11	Tom Hoekema	5.31.52
13	Lex Verhoeve	5.33.49
17	Mark Kortekaas	5.38.65
18	Roy Simons	5.38.65

A2-Meisjes 1250 mtr

3	Michelle Bloemendaal	5.28.15
5	Yanise Zijlstra	5.44.10
6	Marleen Westra	5.48.98
9	Tessa v. Hateren	6.00.58
10	Laura de Waal	6.03.25

A2-Jongens 1250 mtr

7	Lodewijk Schermer Voest	5.16.23
9	Willem Seelen	5.31.90
12	Remco Bakker	6.16.64



Indoorwedstrijd 20-11-2004

Zaterdagmorgen 20 november ben ik niet de enige die vroeg op moet staan. Met mij stappen nog 72 pupillen bijtijds hun bed uit. Met hen minstens nog eens een zelfde aantal personen. Zij moeten er namelijk voor zorgen dat hun kinderen op tijd bij de Vroemen zijn.

Uiterlijk half 10 aanwezig zijn staat er op het stencil. Ik ben er al om 9 uur. Niet véél later arriveren al de eerste atleten. Fieke ontfermt zich, gesteund door enkele ouders, over de startnummers en ik plak hier en daar wat chrono's op. Het wordt al drukker en drukker. Zo tegen kwart voor 10 begint Gerrit met het hele spul aan de warming-up.

Als de cijfers van de klok 10 uur aangeven en de jury (met dank aan de vele meegekomen ouders die hand- en spandiensten verrichten) op haar plaats is, kan het "feest" beginnen. Er wordt om het hardst gelopen, om het hoogst gesprongen en om het verst gestoten.

Voor de mini's, de C's en de B's dit keer géén 40 meter sprint, maar een 50 meter. Niemand klaagde daarover. Ze mochten zelfs 2 x lopen. De snelste tijd werd genoteerd voor het totaalklassement.

De 600 meter was even ietsjes anders dan voorheen. Moesten de kinderen de voorgaande jaren een gedeelte van dit onderdeel buiten lopen, dit jaar bleven we de hele race binnen (4rondjes van 150 meter). Pechvogels op deze afstand waren "Maaïke Boon en Myrna Keizer". Bij het ingaan van de laatste bocht (lees hoek) trapte beide dames in hun eindsprint op de linten van de sprintbanen. Dit had tot gevolg dat beiden een schuiver maakten en erg hard in aanraking kwamen met het beton. Zo snel als ze neergingen, zo snel stonden ze ook weer op en voltooiden hun race. Myrna kwam met de schrik vrij. Maaïke kan op dit moment nog niet trainen. De opgelopen knieblesure laat dit nog niet toe (beterschap gewenst Maaïke!).

Doordat er minder kinderen waren dan in 2003 (103) kon het chronologisch overzicht behoorlijk ingekort worden. De geplande tijden van de prijsuitreiking laptten we dus daarom aan onze laars. Zodra het wedstrijdsecretariaat (nogmaals bedankt Tessy en Martine) een uitslag klaar had werd een aanvang genomen met het omhangen van de medailles van de nrs. 1, 2 en 3. Niet alleen de eerste drie werden naar voren geroepen, maar elke deelnemers(ster) mocht bij het ereschavot gaan staan om haar/zijn diploma in ontvangst te nemen. Bij de Spartaan is iedereen belangrijk! Maakt niet uit of je eerste of laatste wordt in je groep.

Volgend jaar toch maar weer graag andere verenigingen uitnodigen. Is toch wel zo gezellig om met kinderen van andere clubs samen te sporten.

Marga

UITSLAGEN INDOOR DE VROOMEN

Mini-Pup. Meisjes ,Meerkamp		50 mtr		600 mtr		Hoog		Kogel		TOTAAL
Naam		Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1	Laura Mens	10.0	236	2.41.7	181	0.70	122	4.90	334	873
2	Mariska Hoogkamer	10.8	144	2.52.3	119	0.80	196	3.90	262	721
3	Debby vd Steenhoven	10.0	236	2.42.9	173	0.65	087	3.07	194	690
4	Laura Verhees	10.2	212	2.54.5	108	0.75	159	3.20	205	684
5	Femke Nederstigt	10.0	236	2.48.4	141	0.70	122	2.85	175	674
6	Danielle vd Zaal	10.6	166	3.11.8	026	0.70	122	2.79	169	483
7	Emma de Waal	10.9	133	2.50.7	128	0.65	087	2.26	119	467
8	Yentle Imanse	10.7	155	3.26.7	000	0.65	087	3.07	194	436

C-Pup. Jongens ,Meerkamp		50 mtr		Hoog		Kogel		600 mtr		TOTAAL
Naam		Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1	Jesse Verdoes	9.4	316	0.95	306	5.16	352	2.42.0	179	1153
2	Ruben v Weerdenburg	9.2	345	0.90	269	3.88	260	2.27.7	275	1149
3	Thijmen Dofferhoff	9.6	288	0.80	196	5.53	376	2.28.9	266	1126
4	Koen Sijpesteijn	10.4	188	0.85	232	4.02	271	2.47.4	147	838

MERRY CHRISTMAS



C-Pup. Meisjes ,Meerkamp		50 mtr		600 mtr		Hoog		Kogel		TOTAAL
Naam		Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Jaimy Loos		08.6	439	2.26.9	281	0.90	269	4.36	296	1285
2 Asa Kantebeen		10.3	200	2.30.0	258	0.85	232	4.74	323	1013
3 Loesanne vd Geest		11.1	112	2.44.5	164	0.75	159	4.31	293	728
4 Annemarie ten Kate		10.2	212	2.47.4	147	0.65	087	3.77	252	698
5 Lianne Suijten		10.0	236	3.00.0	081	0.00	000	3.37	220	537
6 Joske Kardol		10.6	166	3.10.8	030	0.70	122	3.22	207	525
7 Emma v. Hateren		10.9	133	2.55.4	103	0.00	000	3.25	210	446
8 Rowan Slobbe		11.5	074	3.33.8	000	0.70	122	2.78	168	364
9 Nickee Slobbe		10.7	155	3.05.0	057	0.00	000	1.71	060	272

B-Pup. Jongens ,Meerkamp		50 mtr		600 mtr		Hoog		Kogel		TOTAAL
Naam		Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Jelle vd Zon		8.6	439	2.14.6	380	1.10	416	5.08	347	1582
2 Oscar Turk		9.0	375	2.24.0	303	1.05	379	6.12	413	1470
3 Karel Peterse		8.9	390	2.32.8	238	1.00	342	6.38	429	1399
4 David van Elk		8.6	439	2.28.1	272	0.95	306	5.34	364	1381
5 Roel Teeling		8.7	422	2.21.9	319	1.00	342	4.18	283	1366
6 Dimitri Imanse		9.4	316	2.42.7	174	0.95	306	4.21	285	1081
7 Sven van Gijlswijk		9.9	249	2.51.2	125	1.00	342	3.77	252	968

B-Pup. Meisjes ,Meerkamp		50 mtr		600 mtr		Hoog		Kogel		TOTAAL
Naam		Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Lieke Brouwer		08.7	422	2.30.1	257	1.00	342	5.00	341	1362
2 Anouk Hesseling		09.4	316	2.31.3	249	1.05	379	3.65	242	1186
3 Denise Henzen		09.1	359	2.40.3	189	0.90	269	4.36	296	1113
4 Nicky vd Steenhoven		09.9	249	2.57.0	096	0.95	306	4.42	301	952
5 Didi Nederstigt		10.0	236	2.56.1	100	0.90	269	3.81	255	860
6 Eline Suijten		11.0	123	3.07.3	046	0.65	087	2.33	126	382

A-Pup. Jongens 1e jrs		50 mtr		600 mtr		Hoog		Kogel		TOTAAL
Naam		Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Max vd Voet		8.2	509	2.14.5	381	1.05	379	6.79	453	1722
2 Roy Simons		8.3	491	2.20.9	327	1.00	342	6.05	409	1569
3 Tom Hoekema		8.8	406	2.30.8	252	1.10	416	6.51	437	1511
4 Mark Kortekaas		8.7	422	2.19.6	338	1.05	379	5.15	351	1490
5 Sven Cozijn		8.3	491	2.28.3	270	1.00	342	5.37	366	1469
6 Thom Sijpesteijn		8.7	422	2.20.3	332	1.00	342	5.41	368	1464
7 Joost Annaert		8.9	390	2.21.5	322	0.95	306	5.06	345	1363
8 Daan Randsdorp		8.9	390	2.23.3	308	0.95	306	4.64	316	1320
9 Joost Teeling		9.3	330	2.28.1	272	1.00	342	4.38	298	1242
10 Stephan Slemmer		9.2	345	0.00.0	000	0.90	269	6.32	426	1040

A-Pup. Jongens 2e jrs		50 mtr		600 mtr		Hoog		Kogel		TOTAAL
Naam		Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Stefan de Rooy		8.2	509	2.12.2	402	1.20	489	7.68	504	1904
2 Jan Ootes		8.4	473	2.20.8	328	1.20	489	6.70	448	1738
3 Martijn Doezie		8.5	456	2.11.8	406	1.10	416	5.32	363	1641
4 Sjoerd Dofferhoff		8.8	406	2.29.3	263	1.10	416	6.71	449	1534
5 Remco Bakker		8.9	390	2.36.8	212	1.05	379	7.68	504	1485
6 Lodewyk SchermerVoest		8.9	390	2.09.8	424	0.95	306	5.03	343	1463

A-Pup. Meisjes 1e jrs	600 mtr	Hoog	Kogel	50 mtr	TOTAAL
Naam	Prest. PNT	Prest. PNT	Prest. PNT	Prest. PNT	PNT
1 Maaïke Boon	2.10.2 421	1.10 416	6.02 407	8.2 509	1753
2 Myrna Keizer	2.14.2 384	1.05 379	4.75 324	8.2 509	1596
3 Didi Loe	2.26.3 285	1.00 342	5.98 405	8.6 439	1471
4 Lisanne vd Zwet	2.21.6 321	1.00 342	5.15 351	8.7 422	1436
5 Amber Wessels	2.31.2 249	0.95 306	4.83 330	9.2 345	1230
6 Iris Jansen	2.33.3 235	0.95 306	3.98 268	9.0 375	1184
7 Laura Bik	2.37.8 205	0.85 232	4.52 308	8.9 390	1135
8 Nicole Meiland	2.37.5 207	0.95 306	4.36 296	9.9 249	1058
9 Floor Kardol	2.38.1 203	0.85 232	4.48 305	9.4 316	1056
10 Claudia Mens	2.37.3 208	0.90 269	3.93 264	9.5 302	1043
11 Jette vd Hoorn	2.51.4 124	0.00 000	3.62 240	9.8 262	626

A-Pup. Meisjes 2e jrs	50 mtr	600 mtr	Hoog	Kogel	TOTAAL
Naam	Prest. PNT	Prest. PNT	Prest. PNT	Prest. PNT	PNT
1 Marleen Westra	8.4 473	2.19.0 343	1.15 452	6.47 435	1703
2 Nathalie Janssen	8.3 491	2.28.7 267	1.10 416	6.44 433	1607
3 Loes Kistemaker	8.4 473	2.21.4 323	1.05 379	4.99 340	1515
4 Michelle Bloemendaal	8.5 456	2.18.2 349	1.00 342	5.25 358	1505
5 Tessa van Haaster	8.8 406	2.17.6 354	1.05 379	5.09 347	1486
6 Karin Abeling	8.8 406	2.24.9 296	1.10 416	5.18 353	1471
7 Yanise Zijlstra	8.6 439	2.22.4 315	0.90 269	6.35 427	1450
8 Tessa Weijers	8.8 406	2.34.3 228	1.00 342	5.63 383	1359
9 Laura de Waal	9.4 316	2.31.3 249	0.90 269	4.38 298	1132
10 Jinte Streppel	9.2 345	2.35.5 220	0.95 306	3.87 260	1131
11 Tessa van Hateren	9.5 302	2.30.6 254	0.90 269	3.92 263	1088

Clubrecords pupillen

In 2004 zijn sommige records aardig aangescherpt. Vooral de Estafette-nummers zijn volop in beweging geweest.

Op de jongens-pupillen-A na, hebben alle groepen deze records naar een hoger niveau gebracht. Er waren records bij die al jaren op de lijst stonden.

Iedereen is nu een groep doorgeschoven. We zullen zien wat ons in 2005 weer allemaal te wachten staat.

Doei Marga



baan	Jongens Pupillen A			
60 meter	Tom Wassenaar	'84	8,6	Lisse 95-05-20
1.000 meter	Pieter van Langen	'82	3.21,9	Leiden 92-09-19
4 x 60 m.	The Jaguars	-	35,1	Lisse 91-09-14
verspringen	Sjoerd van der Meer	'92	4,70	Den Haag 03-05-18
hoogspringen	Remco Brandhorst	'75	1,42	Lisse 86-05-24
kogelstoten	Marco van Ruiten	'78	10,58	Lisse 89-09-30
kogelstoten	Remco Brandhorst	'75	10,58	Lisse 86-09-13
balwerpen	Stefan de Rooy	'94	40,01	Lisse 04-06-05



baan Jongens Pupillen B

40 meter	Maarten Ruigrok	'83	6,5	Lisse	92-09-05
40 meter	Michel Hageman	'76	6,5	Beverwijk	85-05-25
1.000 meter	Bart van der Wal	'71	3.39,7	-	80-10-02
4 x 40 meter	Thijs Kwakkenbos	'95	25,70	Amstelveen	04-09-18
4 x 40 meter	Roy Simons	'95	25,70	Amstelveen	04-09-18
4 x 40 meter	Max van der Voet	'95	25,70	Amstelveen	04-09-18
4 x 40 meter	Hans van der Woude	'95	25,70	Amstelveen	04-09-18
verspringen	Sjoerd van der Meer	'92	3,96	Voorschoten	01-09-15
hoogspringen	Edwin Kortekaas	'75	1,20	Lisse	84-06-30
hoogspringen	Frank Niewold	'85	1,20	Leiden	94-08-27
hoogspringen	Rick van Ruiten	'85	1,20	Leiden	94-08-27
hoogspringen	Bart Plantenberg	'92	1,20	Lisse	01-10-06
kogelstoten	Edward Bervoets	'65	7,24	-	74-09-21
balwerpen	Stefan de Rooy	'94	38,84	Den Haag	03-05-18

baan Jongens Pupillen C

40 meter	Tom Niewold	'89	6,8	Lisse	97-10-04
40 meter	Jelle van der Zon	'96	6,8	Katwijk	04-04-17
600 meter	Luuk van Beek	'94	2.12,3	Lisse	02-09-28
4 x 40 m.	Jelle van der Zon	'96	28,39	Amstelveen	04-09-18
4 x 40 m.	David van Elk	'96	28,39	Amstelveen	04-09-18
4 x 40 m.	Roel Teeling	'96	28,39	Amstelveen	04-09-18
4 x 40 m.	Karel Peterse	'96	28,39	Amstelveen	04-09-18
verspringen	Thijs Kwakkenbos	'95	3,57	Leiden	03-05-10
hoogspringen	Roel Teeling	'96	1,10	Lisse	04-10-02
balwerpen	Stefan de Rooy	'94	34,28	Voorschoten	02-09-14

baan Meisjes Pupillen A

60 meter	Romara van Noort	'86	8,8	Lisse	97-05-24
60 meter	Romara van Noort	'86	8,8	Alphen a/d Rijn	97-06-14
60 meter	Melanie Biezen	'91	8,8	Lisse	01-10-06
60 meter	Melanie Biezen	'91	8,8	Leiden	02-04-20
60 meter	Melanie Biezen	'91	8,8	Lisse	02-06-15
1.000 meter	Annette Verdegaal	'76	3.29,5	Lisse	86-04-19
4 x 60 m.	Miranda de Regt	'93	34,76	Amstelveen	04-09-18
4 x 60 m.	Tessa van Kesteren	'93	34,76	Amstelveen	04-09-18
4 x 60 m.	Lianne van Denzen	'93	34,76	Amstelveen	04-09-18
4 x 60 m.	Myrthe Duivenvoorden	'93	34,76	Amstelveen	04-09-18
verspringen	Romara van Noort	'86	4,37	Lisse	97-05-24
hoogspringen	Anouk Kragtwijk	'88	1,30	Lisse	99-06-19
hoogspringen	Myrthe Duivenvoorden	'93	1,30	Leiden	04-08-28
kogelstoten	Remona Fransen	'85	8,70	Lisse	96-10-12
balwerpen	Lindsay Willemen	'85	32,90	Lisse	96-05-11

baan Meisjes Pupillen B

40 meter	Annette Verdegaal	'76	6,4	Lisse	85-04-20
40 meter	Debby van der Kraan	'79	6,4	Lisse	88-06-18
1.000 meter	Annette Verdegaal	'76	3.38,6	Lisse	85-06-29
4 x 40 m.	Maaïke Boon	'95	26,15	Amstelveen	04-09-18
4 x 40 m.	Didi Loe	'95	26,15	Amstelveen	04-09-18
4 x 40 m.	Myrna Keizer	'95	26,15	Amstelveen	04-09-18
4 x 40 m.	Lisanne van der Zwet	'95	26,15	Amstelveen	04-09-18
verspringen	Debby van der Kraan	'79	3,83	Lisse	88-09-10
hoogspringen	Maaïke Boon	'95	1,15	Lisse	04-10-02
hoogspringen	Myrna Keizer	'95	1,15	Lisse	04-10-02
kogelstoten	Fiona van Gerven	'77	6,57	Lisse	86-09-13
balwerpen	Marleen Westra	'94	27,03	Voorschoten	03-09-06

baan Meisjes Pupillen C

40 meter	Annette Verdegaal	'76	6,8	Delft	84-09-22
40 meter	Lieke Brouwer	'96	6,8	Lisse	04-06-05
600 meter	Maaïke Boon	'95	2.11,1	Lisse	03-10-04
4 x 40 m.	Lieke Brouwer	'96	27,38	Amstelveen	04-09-18
4 x 40 m.	Kaylee van Beelen	'96	27,38	Amstelveen	04-09-18
4 x 40 m.	Nicky van der Steenhoven	'96	27,38	Amstelveen	04-09-18
4 x 40 m.	Jaimy Loos	'97	27,38	Amstelveen	04-09-18
verspringen	Myrna Keizer	'95	3,56	Leiden	03-05-10
hoogspringen	Kirsten Dames	'79	1,00	Lisse	87-04-26
hoogspringen	Lieke Brouwer	'96	1,00	Lisse	04-10-02
balwerpen	Silvia Kortekaas	'95	19,35	Lisse	03-06-14

Nog even ter informatie

Jeugdsportkampen 2005



In 2005 kunnen de kinderen inschrijven voor de volgende kampen:

3 tot en met 9 juli 2005	Wanssum	8-11 jaar
3 tot en met 9 juli 2005	Meerlo	12-15 jaar
10 tot en met 13 juli 2005	Meerlo	6-8 jaar

Inschrijfformulieren zullen begin januari op de trainingen worden uitgedeeld.

Marga Kortekaas

AKTIVITEITENKALENDER

9 januari	Keukenhofbosloop 2 km	11.15 uur
29 januari	3 ^e Quatrocross Katwijk	
12 maart	4 ^e Quatrocross Leiden	
3 april	Onderlinge wedstrijden	
16 april	1 ^e Quatromeet Leiden	
30 april	Schoolatletiek	
21 mei	2 ^e Quatromeet Katwijk of Voorschoten	
4 juni	Ouder-kind wedstrijd	
18 juni	3 ^e Quatromeet Lisse	
3 september	4 ^e Quatromeet Katwijk of Voorschoten	
28 september	Schoolatletiek Harddraverijfeesten	
8 oktober	Onderlinge meerkampen	
15 en 16 oktober	Jeugdweekend te Austerlitz	
6 november	Scholierenbosloop groep 4 t/m 8	
19 november	Indoor Pupillen de Vroomen	

Uitknippen en in het zicht hangen!!!!???

