

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	: jvdttoorn@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	: bert.beltgens@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:

e-mailadres	: Vincent van Blitterswijk	
	: 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:

Contactadressen	: Kantine		
e-mailadres	: Henk Plantfeber	Mendeldreef 61, 2163 KB Lisse	0252 41 29 82
	: 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 ^o Poellaan 18, 2161 LB Lisse	0252 41 15 74

Website :

: www.spartaan.net

Redactie: Marga Kortekaas - Ans Verhaar – Trudy Olij

Inhoudsopgave.....	1
Berichten van de bestuurstafel	
* Van de voorzitter.....	2
* Beleidsplan 2003-2008	3
Ledenadministratie:	
* Attentie! Attentie! Attentie! M.b.t. Contributie	4
* Jarige leden / Bedankte leden.....	5
* Nieuwe en verhuisde leden.....	6
Kantinenieuws:	
* Koffiekaarten.....	6
Redactienieuws	
* Ingezonden email: Martin Kerkvliet	6
* Geboren: Wessel Janick	7
* Van de Redactie: Let op! Let op! Verandering redactievergaderingen	7
Club van 100	8
Drie clubrecords op het laatste kampioenschap	9
Uitslagen September.....	10
Clubkampioenschappen 2 en 3 oktober.....	11
Een zeldzaam atleet.....	12
Er is een tijd van kome... En een tijd van gaan.....	13
W.O.C.: wedstrijdkalender	14
Athene 2004-10-07	14
W.T.R.-nieuws:	
* De WTR-competitie	15
* De WTR-baanloop op 31 oktober	17
* De zevenheuvelenloop in Nijmegen / Trimlopen.....	18
* Doe mee aan de 18^e WTR-Competitie + inschrijfstrook	19
* Haal het beste uit uw lichaam?	20
* Spartaan Goes USA Nieuws.....	21
Vanuit de C / D hoek:	
* Hallo C-junioren + uitslagen Delft en Leiden	22
* Interland Duitsland	23
* Puntentotaal seizoen 2003-2004	24
* Beste D-junioren + uitslagen Leiden en 2/3 oktober	24
* Eindstand puntentelling seizoen 2003-2004	26
Ficep Kamp 2004 Chtelnica deel 2	26
Vanuit de Jeugdraad	
Voor ouders van pupillen en CD-junioren "Dick de Vroomen-prijs	30
Pupillennieuws:	
* Grote ClubActie / Aktiviteitenkalender.....	31
* Verslagen van de NK-estafette zaterdag 18 september 2004	32
* 2 ^e hands sportartikelen	33

**Copy inleveren/insturen voor of op zondag 31 oktober
Clubbladen rapen maandag 8 november**

Van de bestuurstafel

Oktober alweer, de maand van de vele omschakelingen. De verhuizing van het duin naar de weg op de donderdagavond, zo ook de rustmaand bij de wedstrijd atleten. Het



doorschuiven van de leeftijdsgroepen aan het eind van de maand bij de pupillen en de junioren. Wat soms betekent dat je bij een andere trainer komt of in een andere groep. Met de afsluitende onderlinge meerkampen is het baanseizoen geëindigd en kan de balans voor vele worden opgemaakt. Het CWA is gevraagd een protocol aan te dragen hoe we onze medaille winnaars van het afgelopen jaar in het zonnetje kunnen zetten, want ook dit jaar zijn dat er weer heel wat.

De start van het winterseizoen staat voor de deur, zoals o.a. de WTR competitie. 31 Oktober zal deze van start gaan op onze baan. Een ieder kan en mag hieraan deelnemen, het is gewoon een aanrader.

Zo ook de regionale crosscompetitie voor de pupillen, deze neemt straks een aanvang bij onze vereniging in het Keukenhofbos. De indoor wedstrijden bij de Vroomen op zaterdag 20 november voor de pupillen en de C/D junioren staan op de rit, evenals alle trainingen in de zaal. En dan natuurlijk nog de scholieren bosloop 7 november, met meer dan 400 deelnemers is dit een succesnummer aan het worden.

Dat de maand september toch nog wel wat successen heeft opgeleverd weet u waarschijnlijk wel, toch wil ik ze graag even noemen. De meisjes junioren A hebben bij de landelijke finale een goede 2^e plaats behaald, een prachtig resultaat waar wij ze dan ook hartelijk mee feliciteren. De dames ploeg behaalde in de landelijke finale een keurige 4^e plek, helaas levert dit geen promotie op naar een hogere afdeling. De veteranen kwamen jammer genoeg niet in actie in de finale.

Bij het Nederlandse kampioenschappen estafette waren er ere plaatsen voor onze vereniging. De dames ploeg bestaande uit Yvonne Wisse, Remona Fransen, Eva van der Poel en Romara van Noort behaalde een zilveren en een gouden plak op respectievelijk de 4 x 100 meter (47.44 sec.) en de 4 x 400 meter, deze werd in 3.49 93 min. afgelegd wat tevens een clubrecord betekende die stamde uit 1969. De veteranen dames Tessy Lenting, Lisette Kaptein, Diana Nijboer en Lenie van der Poel pakte op de 4 x 800 meter een 2^e plaats wat resulteerde in een zilveren medaille. Vanaf deze plaats willen wij al deze dames alvast van harte feliciteren met deze resultaten. De overige deelnemende ploegen, waaronder sommige pupillen, van de Spartaan behaalde net geen ere plaatsen.

Maandag 20 september hebben we met alle commissies en het bestuur over het beleidsplan gesproken en gekeken hoe we er met z'n allen voorstaan t.a.v. het tijdspad. In de meeste gevallen gaat het hierbij om het maken van plannen en afstemming in de breedte, het is duidelijk dat er veel raakvlakken zijn tussen de onderlinge commissies. Niet iedereen is al zo na dat alles af is, dat kan en hoeft ook niet. Wel moeten we streven naar een werkbare

situatie zodat er binnen de commissies duidelijkheid is over de weg waar we heen willen. Tussen nu en de a.s. ledenvergadering zullen we het e.e.a. bijwerken en uitvoeren zodat u een klein beeld krijgt waar we naar toe willen. Tevens is de wens uitgesproken om de verantwoordelijkheden van alle bestuursleden duidelijk te maken. Alle aanwezigen vonden het een waardevolle avond en zijn tevreden huiswaarts gekeerd.

Op vrijdag 5 november is de jaarvergadering van de club van 100, op deze avond worden er door de vereniging wensen ingediend voor de bijdrage die deze club sponsort aan de vereniging. Hiervoor mag het bestuur ideeën aandragen, soms valt dat wel eens niet mee dus als er suggesties bij u leven meldt ze dan even bij een van de bestuursleden. Zoals u misschien niet weet moeten deze bestemd zijn voor de gehele breedte van de vereniging.

Graag willen we nog even een paar zaken over het gebruik van de accommodatie onder de aandacht brengen n.m. de volgende. Het gebeurt regelmatig dat de jeugd de nooduitgangen gebruikt om door naar huis toe te gaan, dit is uiteraard niet de bedoeling van deze deuren. Vaak worden er auto's geparkeerd op plaatsen die hiervoor niet bestemd zijn, hierover krijgen we opmerkingen en klachten van onze buurverenigingen en de gemeente. Mensen een vriendelijk verzoek aan u om hiervoor het parkeer terrein te gebruiken. Uiteraard is het van groot belang dat de fiets verlichting van de mensen die in het donker komen en/of gaan in orde is, we moeten er niet aan denken dat er ongelukken gebeuren. Daarom een dringend verzoek aan allemaal hier de nodige aandacht aan te besteden.

Voor de werkdag in het Keukenhofbos zullen we een intekenlijst ophangen in de kantine. Deze dag is op 27 november a.s. ,hieraan kan iedereen die dit wil deelnemen. Het was vorig jaar beren gezellig en voor een droogje en een natje wordt weer gezorgd door de Stichting Keukenhof. Het is wel van belang dat je je opgeeft, dit in verband met de verzekering door de stichting.

We zijn weer druk bezig een spetterende feestavond te organiseren voor onze vrijwilligers en medewerkers, wij als bestuur vinden dat zij dit dubbel en dik verdiend hebben het afgelopen jaar. Deze avond zal 27 november plaats vinden, hiervoor ontvangen de vrijwilligers nog een persoonlijke uitnodiging.

Namens alle bestuursleden
Kees van Ruiten

Beleidsplan 2003-2008

Op 20 september is er een avond geweest die in het teken stond van het beleidsplan. Het bestuur had aan de commissies die betrokken zijn bij het beleidsplan verzocht een presentatie te geven van de status van de lopende acties. Tevens waren de opstellers van het beleidsplan uitgenodigd om deze avond aanwezig te zijn en hun op en aanmerkingen te laten horen.

De voorzitter van de commissie die het beleidsplan gemaakt heeft, Aad Grimbergen, gaf aan dat hij het een goede zaak vond dat op deze wijze de status van de deelplannen gepresenteerd worden.

In het kort wordt hier onder aangegeven wat de status is van de acties van de diverse commissies:

Technische raad

Uit de presentatie komt naar voren dat de Technische Raad het beleid aan het invullen is wat feitelijk ingevuld dient te worden door de Jeugdraad, C.W.A. (Commissie Wedstrijd Atletiek) en de W.T.R. (Weg Trim en Recreatie) Tevens komt de technische raad met een zeer ambitieus idee t.a.v. Topsport. Aangezien de technische raad een faciliterende rol heeft naar de desbetreffende commissies zullen de ideeën door de technische raad aangegeven door de Jeugdraad, C.W.A. en de W.T.R in hun beleidsplannen verder uitgewerkt worden. Het voorgestelde Topsport beleid zal ook eerst uitgebreid besproken worden en aan haalbaarheid getoetst

Jeugdraad

Er zijn diverse bijeenkomsten geweest met als resultaat veel plannen. Het zijn echter "losse" plannen en het is nog geen beleid. Uit deze plannen zullen de realiseerbare gehaald worden en verder uitgewerkt en waar mogelijk worden ingevoerd.

CWA

Het CWA geeft aan dat de wedstrijd atleet afhankelijk is van de overige deelplannen van de andere commissies. Door goed jeugdbeleid en goede trainingsfaciliteiten kunnen de atleten beter presteren. Er is aan het CWA aangegeven toch met een plan te komen wat zij dan nodig hebben. Tevens gaan zij een gedeelte aangeleverd door de technische raad verder uitwerken.

WTR

De WTR heeft aangegeven dat zij m.n. voor de recreanten een actievere rol wil gaan spelen. Dit gericht op uiteraard de WTR lopen in de winterperiode. Tevens willen zij een beter binding tot stand brengen met de recreanten zodat zij weten wat er onder hen voor behoefte bestaat. Ook gaan zij onderzoeken of er mogelijkheden zijn om ook voor recreanten die interesse hebben in technische nummers hier wat voor de organiseren met mogelijke jaarlijkse afsluiting de "Krukkenbokaal" tijdens de onderlinge meerkampen.

WOC

Het WOC heeft nog geen aandacht gegeven aan het beleidsplan.

Dagelijks bestuur

Hier is aangegeven dat de accommodatiecommissie en het vijfde bestuurslid is gerealiseerd. De nog benodigde communicatiecommissie en de herstart van de vrijwilligerscommissie moeten nog plaats gaan vinden. Tevens werd de eerste opzet gepresenteerd van de bestuurlijke organisatie. Door de voorzitter van beleidscommissie wilde graag dat het bestuur n.a.v. de bestuurlijke organisatie, aan wil geven wie binnen het bestuur welke verantwoordelijkheden heeft. Dit wordt toegezegd.

Duidelijk is dat deze avond zeer waardevol is geweest. Naast dat elke afzonderlijke commissie met frisse moed verder gaat met het beleidsplan is het ook duidelijk geworden dat er tussen de commissies onderling veel raakvlakken zijn. Deze zullen in de komende tijd op elkaar afgestemd worden.

Piet van Rijnberk

Van de ledenadministratie

Attentie!

Attentie!

Attentie!

Attentie!

Aan alle leden:

Nog maar 3 maanden en we zijn weer aan het einde van een sportief jaar gekomen. Dat wil natuurlijk ook weer zeggen dat er misschien leden zijn die om de een of andere reden de vereniging willen verlaten en niet meer weten hoe dit moet. Als men het lidmaatschap wil op zeggen moet dit schriftelijk gebeuren en wel 1 maand van te voren. Aangezien de KNAU als peildatum voor de contributie 2005 - 1 december 2004 heeft verzoek ik dan ook om iedereen die de vereniging per 1 januari 2005 wil verlaten uiterlijk **25 november 2004** op te zeggen.

Voor iedere opzegging na 1 december moet de Spartaan KNAU contributie af dragen en wij zullen dit bedrag dan ook, **aan leden die te laat hebben opgezegd**, in rekening moeten brengen.

Bij voorbaat hartelijk dank voor de medewerking,

Bert Beltgens,
Westerdreef 12,
2161 GN Lisse
e-mail: bert.beltgens@wanadoo.nl

Attentie!

Attentie!

Attentie!

Attentie!

Jarigen in oktober

Dag	Naam	KnauCategorie
16	Lars Verdoes	12 C-junior
17	Sebastiaan Prenen	04 C-pupil
18	John Pijpers	32 Recreant
18	Anita van der Kamp	31 Recreant
19	Brigitte van der Veeke - de Ree	31 Recreant
19	Martin van Blitterswijk	18 Senior
20	Hans van Hateren	10 D-junior
20	Ria Schriek-Rodenrijks	31 Recreant
21	Marga van Ravels	31 Recreant
22	Rita van der Krogt	31 Recreant
22	Ellie Faas	31 Recreant
23	Guus van Dijk	32 Recreant
23	Carla Kortekaas-Weijers	31 Recreant
23	Johan Schinkelshoek	32 Recreant
23	Eline Suijten	03 C-pupil
24	Johan Vlot	32 Recreant
24	Monika Riksen	31 Recreant
24	Margriet de Kruijff	31 Recreant
24	Caroline Pauwels - Heemskerk	31 Recreant
25	Dave Clemens	14 B-junior
25	Frank van Dongen	32 Recreant
26	Ronald Wessels	02 Mini-pupil
27	Léon van der Meer	08 A-pupil
27	Joop van Stijn	42 Overige Sr
27	Floor Keller	09 D-junior
27	Arne van der Meer	18 Senior
28	Wim Brouwer	42 Overige Sr
29	Ben ter Hoeve	42 Overige Sr
30	Caroline van der Dussen	31 Recreant
30	Marjan Boom-Meulblok	31 Recreant
31	Corrie v.d. Berg-v.d. Werf	41 Overige Sr
31	Jette van der Hoorn	05 B-pupil
31	Nicoline Hoogenboom	17 Senior

Jarigen in november

Dag	Naam	KnauCategorie
1	Gerda van der Meer	41 Overige Sr
1	Henk Frencken	32 Recreant
1	Anneke Parlevliet	31 Recreant
2	Elly Bennis	31 Recreant
2	Henk van Dongen	32 Recreant
2	Stephanie van der Meer	11 C-junior
3	Kobi van Braak	31 Recreant
3	Hennie de Vos	31 Recreant
3	Peter van de Weerd	32 Recreant
4	Aad Grimbergen	32 Recreant
4	Ron de Ruiter	105 Senior
6	Dick van Elk	42 Overige Sr
6	Paul Stelder	32 Recreant
7	Willem van Klink	32 Recreant
7	Silke Boon	09 D-junior
7	Edwin Teeuwen	18 Senior
9	Floor van Dijk	09 D-junior
10	Jan Dofferhoff	18 Senior
10	Bea Kok - Otten	31 Recreant
10	Ria v. d Oever	31 Recreant
11	Caroline Koiter	31 Recreant
11	Cristopher Tranquille	04 C-pupil
11	George Hoogkamer	32 Recreant
12	Jan van der Voet	12 C-junior
14	Margriet Duivenvoorde-v Dorp	31 Recreant
14	John Verkes	32 Recreant
14	Wil van der Krogt-Slobbe	41 Overige Sr
14	Pascal Timmermans	10 D-junior
15	Henk Paardekooper	32 Recreant
15	Nettie Randsdorp	31 Recreant
15	Patrick van Ruiten	18 Senior
15	Gerda Wassenaar	31 Recreant
15	José Rutgrink	31 Recreant

Bedankte leden:

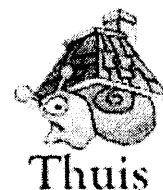
Naam	Straatnaam	Nr.	Postcode	Woonplaats	KnauCategorie
Ruud Baak	Julianastraat	57	2161 RB	Lisse	32 Recreant
Michiel Beekman	Zeggegrasstraat	31	2165 XE	Lisserbroek	12 C-junior
Michael Kaptein	Dedemsvaartweg	559	2545 DJ	's Gravenhage	18 Senior
Ton Rouwhorst	Burg. de Graafplein	16	2162 AZ	Lisse	32 Recreant
Martin Kerkvliet	Teylingerlaan	40	2215 RS	Voorhout	18 Senior
Peter Vermeij	Dotterbloemstraat	39	2153 ES	Nieuwe Vennep	18 Senior
Jolanda Fransen - Holkamp	Kortenaerlaan	28	2121 XK	Bennebroek	31 Recreant
Sofia Trompert	Mendeldreef	178	2163 KR	Lisse	31 Recreant
Jaco Hoek	Chopinlaan	37	2215 SL	Voorhout	32 Recreant
Sven van Duijn	Bries	5	2201 WK	Noordwijk	02 Mini-pupil
Jurrian Nannes	Mendeldreef	99	2163 KC	Lisse	06 B-pupil
Joëlla Verdijk	Nieuwstraat	7	2161 PM	Lisse	01 Mini-pupil
Thom van Klink	Barentszstraat	84	2161 TM	Lisse	02 Mini-pupil
Joost Kooy	Rijksstraatweg	113	2121 AD	Bennebroek	32 Recreant

Nieuwe leden:

Naam	Straatnaam	Nr.	Postcode	Woonplaats	KnauCategorie
Stella Lichters	Ravelstraat	22	2162 AK	Lisse	01 Mini-pupil
Yentle Imanse	Ter Beek	14	2161 ND	Lisse	01 Mini-pupil
Irene Faas	Leidsevaart	32	2161 AT	Lisse	01 Mini-pupil
Ronald Wessels	Dopheidestraat	68	2165 VS	Lisserbroek	02 Mini-pupil
Richard Assendelft	Keukenhofdreef	20	2161 AZ	Lisse	02 Mini-pupil
Sven van Gijlswijk	Randmeerstraat	33	2162 LJ	Lisse	04 C-pupil
Daan Randsdorp	Mendeldreef	195	2163 KG	Lisse	06 B-pupil
Brenda Assendelft	Keukenhofdreef	20	2161 AZ	Lisse	07 A-pupil
Sam van den Berg	Willemversteeghstraat	10	2171 RB	Sassenheim	08 A-pupil
Jeroen van Kasteren	Montbretiastraat	14	2161 WJ	Lisse	08 A-pupil
Elise van Tol	't Lange Rack	19	2162 XX	Lisse	09 D-junior
Joy Möllers	Zeggegrasstraat	36	2165 XZ	Lisserbroek	09 D-junior
Lijda Mulder Mutsers	Mauritsstraat	27	2161 SM	Lisse	31 Recreant
Regina Blom - van Haaster	Ammerzoden	6	2181 LZ	Hillegom	31 Recreant
Oscar Halfmouw	Boschplaat	66	2134 XW	Hoofddorp	32 Recreant
Erwin Borrias	Nieuwe Leliestraat	101 HS	1015 SL	Amsterdam	32 Recreant
John Pijpers	Westerdreef	73a	2161 GP	Lisse	32 Recreant

Verhuisde leden:

Naam	Straatnaam	Nr.	Postcode	Woonplaats	KnauCategorie
Rob in 't Veld	E. van 't Oeverstraat	12	2162 LW	Lisse	32 Recreant
Menno van Beelen	1e Poellaan	72	2161 LC	Lisse	10 D-junior



Het aantal leden per 1 oktober bedraagt 810



KANTINENIEUWS

WINNAARS KOFFIEKAARTEN

SEPTEMBER

CONNY ROOIJAKKERS

GUSTY SCHIPPER

HANS ADRIAANSE



Ingezonden email:

Beste spartaan,

Vorig jaar nog 5^e in het SPOC-circuit, maar dit jaar doe ik totaal niet mee voor de prijzen....(of ik moet precies 10^e worden..., of 20^e....)

Ik heb natuurlijk wel een smoes, en dat is waar deze mail overgaat: per 2 oktober stap ik op. Ik stap op de fiets. Ik ga naar Afrika, naar Ghana fietsen. Ik zal over die 10.000 km zo'n 6/7 maanden doen. Bij terugkomst zal ik zeker weer harder gaan lopen, waarschijnlijk ook wel weer gaan trainen in clubverband, misschien weer bij de spartaan, of anders ergens in brabant (daar woont m'n vriendin en ik heb vage plannen die kant op te emigreren....)

Martin Kerkvliet



GEBOREN

Na negen maanden mamma pesten, is nu pappa aan de beurt.....

Hier ben ik dan!

WESSEL JANICK

18 augustus 2004 – 21.31 uur

Zoon van
Jan Blankespoor & Sandra Borg
Pelikaan 26, 2171 PL Sassenheim
0252-225606



Redactienieuws

Let op! Let op!

Wij als redactieteam gaan vanaf november a.s. op maandagavond redactie-vergadering houden. De kopij moet dus in het vervolg op zondagavond binnen zijn.

Sinds een paar maanden wordt er door onze kopieers al op vrijdag gedraaid. Dit betekent dat wij op donderdagavond het clubblad volledig samengesteld moeten hebben zodat men op vrijdagmorgen met het "werk" kan beginnen.

Het "draaiteam" is sinds korte tijd versterkt met Piet van der Hulst. Mochten er nog meer mensen geïnteresseerd zijn, gelieve contact op te nemen met Liesbeth Samwel 0252-218466.

Als we alle binnengekomen kopij zo plaatsen als dat het binnenkomt dan krijgen we alleen maar een clubblad met letters. Dit is somber leesvoer. Een plaatje fleurt een verslag of uitslag meestal op.

Vriendelijk verzoek om in het vervolg de kopij aan te leveren met plaatjes of foto's of beide. Dat scheelt uren zoekwerk voor ons.

Bij voorbaat dank, Ans, Marga en Trudy

Nogmaals ter attentie voor diegene die kopij willen insturen via de mail!!!!

Vriendelijk verzoek van Kees Versteeg om de kopij rechtstreeks te sturen naar:
Trudy@olij-stembert.demon.nl

Club van Honderd **NIEUWS**

Voor alle Spartaan fans

Natuurlijk weet iedereen wat de Club van Honderd is, wie daar lid van mogen worden, wat deze club doet en wat ze organiseren.

Een avond die lang niet zo bij iedereen bekend is en wat toch een grote spin-off heeft naar de vereniging De Spartaan is de jaar vergadering van de Club van 100. Net als bij iedere vereniging zijn de leden de baas en kunnen zij bepalen wat er gaat gebeuren. Ik wil graag wat meer bekendheid geven aan deze jaarvergadering. Daarom de agenda – alleen bestemd voor de leden van de Club van 100 – deze keer in het clubblad.

Hiermee wil ik aan iedereen buiten de Club van Honderd het verzoek richten mee te denken over punt 4. U weet het: 50% van de contributie van de Club van 100 gaat rechtstreeks terug naar De Spartaan in de vorm van een ideëel cadeau. Het cadeau moet iets zijn waar de hele vereniging wat aan heeft en ook eigendom blijft van de vereniging.

Nu was het de laatste maal erg moeilijk een geschikt cadeau (t.w.v. 2500 Euro, dus niet niks) te vinden. Een luxe probleem zult u zeggen, maar dat vind ik wel erg makkelijk gezegd. Er zijn zat leuke dingen te vinden. Kijk eens rond bij andere verenigingen. Wat hebben zij wel en wij niet. Gooi het eens in de "groep" en geef het idee door aan het bestuur van De Spartaan, dus niet direct aan het bestuur van de Club van 100. De afspraak is dat het bestuur van De Spartaan 3 ideeën voordraagt aan de ledenvergadering van de Club van 100 waar –als het nodig is– door middel van stemming, de uiteindelijke cadeaus worden bepaald. De Club van 100 vraagt deze kleine bijdrage van u: een beetje meedenken. Laat de Club van 100 niet nog een keer met volle handen naar huis gaan.

Voor alle leden van de Club van 100

De persoonlijke uitnodigingen voor 5 november 2004 heeft u intussen al thuis gekregen en intussen zijn er al een behoorlijk aantal aanmeldingen binnen. Hierbij de agenda van deze avond met een korte toelichting.

Agenda:

1. Opening

2. Terugblik over 2004

Evaluatie van de gebeurtenissen en bijeenkomsten

3. Financieel overzicht

Door onze penningmeester zal een gedetailleerd overzicht worden gegeven van hetgeen er met uw 50 Euro is gebeurd en wat het uiteindelijke jaarresultaat is.

4. Besteding gelden voor de Spartaan

Het bestuur komt met een aantal wensen. Deze wensen zullen worden toegelicht, waarna de leden van de Club van 100 na een korte discussie het laatste woord hebben en middels stemming mogen bepalen welk cadeau de Spartaan mag ontvangen.

5. Bestuursverkiezing

Jan Beelen -penningmeester- is aftredend en stelt zich opnieuw herkiesbaar. Tegenkandidaten voor de functie van penningmeester van de Club van Honderd kunnen tot aanvang van de vergadering worden aangemeld bij het bestuur van de Club van 100.

6. Contributie 2005

Het bestuur stelt voor de contributie op 50 Euro te handhaven

7. Feestavonden 2005 en verder

In de Spartaanse Spektakels van september heeft u kunnen lezen dat de organisatie van de feestavond 2004 nogal moeilijk ging. Wij gaan wat voorkeuren voor de komende jaren inventariseren.

8. Data 2005

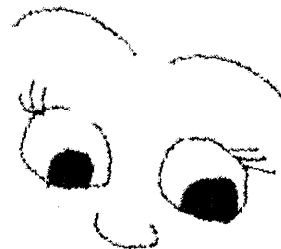
Vaststellen van de data van soosavond, jaarvergadering en het feest.

9. Rondvraag

10. Sluiting

11. Start verrassingsavond

Wim van der Krogt



Drie clubrecords op het laatste kampioenschap.

September is de maand van de laatste nationale evenementen van het seizoen: de landelijke competitiefinales, en het binnen enkele jaren tot traditioneel uitgegroeide NK estafette.

Dat laatste toernooi is altijd goed voor verbeteringen, wat natuurlijk ook gedeeltelijk komt doordat veel estafettes pas sinds enkele jaren weer jaarlijks op het programma staan. Dit doordat AV Startbaan sinds een aantal jaren de organisatie van het NK estafette op zich heeft genomen.

Dit jaar waren het de dames die in Amstelveen voor een flinke oogst zorgden. Naast een officiële gouden en zilveren plak en twee officiële titels leverden zij ook drie clubrecordraces af. Remona Fransen, Eva van der Poel, Romara van Noort en Yvonne Wisse liepen op zaterdag in 3.49,93 naar de officiële titel op de 4x400m.

Op zondag verving Debby van der Kraan Yvonne in het team voor de officiële nummers, en liepen de dames in die samenstelling naar nog twee clubrecords: 1.43,69 op de 4x200m en 2.17,82 op de Zweedse estafette.

Yvonne Wisse werd op zondag vervangen in het team omdat zij de week erop in actie kwam bij de internationale meerkampontmoeting in het Franse Talence. Daar verbeterde zij zich op één onderdeel op de ranglijsten, met een hoogtesprong van 1,77 klonk zij naar een gedeelte derde positie. Eerder in de maand verbeterde zij zich overigens ook met de kogel naar 12,82, waarmee zij dezelfde positie op de clubranglijst bekleedt.

In datzelfde weekend moesten de dames aantreden in de competitiefinale, dit dus zonder Yvonne. Promotie bleef helaas ruim

buiten bereik, wel konden er enkele persoonlijke verbeteringen genoteerd worden. Eva van der Poel verbeterde zich op de 100mH nipt tot 15,08, waarmee zij 3^e (MA) en 5^e (D) bleef staan. Op de 400m liep zij zich met een tijd van 59,86 naar 8^e (MA) en 11^e (D) plaatsen. Nienke ter Hoeve liep 27,92w op de 200m, waarmee zij op de 29^e plaats binnenkwam bij de meisjes A.

Eerder die maand verbeterde zij zich ook al op de 400m, dit tijdens de zilveren competitiefinale van de A-meisjes. In die categorie staat zij met 63,07 nu 26^e op de ranglijst. Lonneke Derriks hink-stap-sprong hier naar 10,70w. Dit zou een kleine verbetering van haar eigen clubrecord bij de A- en B-meisjes betekend hebben, ware het niet dat zij deze sprong met iets teveel rugwind neerzette. Hierdoor gaat deze prestatie alleen de boeken in als hoogste notering op de ranglijsten, tevens 2^e bij de dames.



De waarschijnlijk laatste verbeteringen van het seizoen werden allemaal gerealiseerd op de onderlinge meerkampen, traditioneel gehouden in het eerste weekend van oktober. Debby van der Kraan scoorde 4105 punten op de zevenkamp, waarmee zij zesde staat op de damesranglijst. Nienke ter Hoeve kwam tot een totaal van 3021, goed voor 13^e (MA) en 25^e (D) posities. Ook op de losse onderdelen vielen nog een aantal verbeteringen te noteren: Rory van Noort wierp 55,18 met de speer en 36,05 met de discus, goed voor respectievelijk een 3^e en een 16^e plek bij de heren. Nienke Kragtwijk stootte 10,59, waarmee zij 18^e staat bij de A-meisjes. Lonneke Derriks liep op de slotafstand van de zevenkamp, de 800m, 2.28,4. Hiermee steeg zij naar 13^e (MB), 20^e (MA) en 28^e (D) plaatsen op de ranglijsten.

Opmerkingen of aanvullingen? Mail naar floorvanlangen@hotmail.com

Uitslagen September

Trackmeeting 6 - Utrecht 10 september			
400m	Yvonne Wisse	56,06	D
100mH	Yvonne Wisse	14,33	D
Kogel	Yvonne Wisse	12,82	D
Finale A-competitie - Eindhoven 12 september			
100m	Romara van Noort	12,50	MA
	Nienke Kragtwijk	13,88	MB
400m	Romara van Noort	57,07	MA
	Nienke ter Hoeve	63,07	MA
800m	Sietske van der Weijden	2.25,39	MB
	Leonie van der Plas	2.40,79	MA
1500m	Sietske van der Weijden	5.22,43	MB
100mH	Remona Fransen	15,53	MA
Hoog	Remona Fransen	1,70	MA
	Anouk Kragtwijk	1,50	MB
Ver	Nienke Kragtwijk	4,99	MB
	Lonneke Derriks	4,87	MB
HSS	Lonneke Derriks	10,70w	MB
Kogel	Eva van der Poel	11,17	MA
	Marit Suttorp	9,31	MA
Discus	Eva van der Poel	30,54	MA
Speer	Marit Suttorp	26,31	MA
4x100m	Marit - Remona	49,29	MA
	Eva - Romara		
NK estafette - Amstelveen 18/19 september			
4x100m	Yvonne - Remona		
	Eva - Romara	47,44	D
	Marit - Nienke H		
	Nienke K - Lonneke	51,79	MA
4x200m	Debby - Remona		
	Eva - Romara	1.43,69	D
	Nienke K - Sietske		
	Nienke H - Lonneke	1.49,69	MA
4x400m	Remona - Eva		
	Romara - Yvonne	3.49,93	D
	Marit - Nienke H		
	Lonneke - Sietske	4.09,45	MA
Zweedse	Romara - Eva		
	Debby - Remona	2.17,82	D
	Lonneke - Sietske		
	Nienke K - Marit	2.24,73	MA
4x800m	Tessy - Lisette		
	Diana - Lenie	10.52,96	DV

Competitiefinale 2e divisie - Tilburg 26 september			
100m	Debby van der Kraan	13,46	D
	Nienke ter Hoeve	13,48	MA
200m	Romara van Noort	25,32	MA
	Nienke ter Hoeve	27,92w	MA
400m	Eva van der Poel	59,86	MA
	Marit Suttorp	65,62	MA
800m	Romara van Noort	2.18,00	MA
3000m	Lisette Kaptijn	12.12,12	D
100mH	Eva van der Poel	15,08	MA
Hoog	Remona Fransen	1,65	MA
Ver	Remona Fransen	5,47	MA
	Marit Suttorp	4,67	MA
Kogel	Roxanne van Noort	11,52	D
	Sonja van Noort	8,05	D
Discus	Heidi van der Veeke	28,76	D
Speer	Debby van der Kraan	29,62	D
4x100m	Marit - Remona		
	Eva - Romara	49,77	D
Decastar 2004 - Talence (Fra) 25/26 september			
7-kamp	Yvonne Wisse	5586	D
	100mH	14,15	
	Hoog	1,77	
	Kogel	12,21	
	200m	24,63	
	Ver	5,70	
	Speer	27,73	
	800m	2.14,55	
Werpvijskamp - Huizen 3 oktober			
Kogel	Peter van Noort	10,63	HV
Discus	Peter van Noort	30,41	HV
Slingeren	Peter van Noort	55,18	HV
Gewichtsl	Peter van Noort	16,94	HV



Clubkampioenschappen 2/3 oktober

Jongens junioren B										
Naam	100m	Ver	Kogel	Pols	110mh	Discus	Hoog	Speer	1500m	ptn
Jelle van der Krogt	11.3	5.62	10.32	2.30	18.5	25.13	1.55	33.87	5.19.6	4011 ptn
Joost Verdel	12.4	5.43	7.75	1.80	19.4	21.20	1.50	32.67	5.25.5	3274 ptn
Hein Heemskerk	13.5	4.50	7.52	1.80	20.6	21.33	1.45	30.47	5.29.6	2723 ptn
Ruud van Noort	14.3	4.17	7.84	1.80	23.2	20.30	1.40	30.02	5.27.1	2371 ptn
Dave Clemens	13.6	4.17	8.57	0.00	22.6	23.86	1.30	21.78	5.54.0	2198 ptn
Daan van Niekerk	14.3	4.00	6.25	0.00	24.6	13.97	1.25	22.59	5.50.5	1657 ptn

Meisjes junioren B									
Naam	100mh	Hoog	Kogel	200m	Ver	Speer	800m	ptn	
Lonneke Derriks	17.5	1.40	7.82	26.5	2.56	23.41	2.28.4	3256 ptn	
Nienke Kragtwijk	19.9	1.45	10.59	26.8	0.00	25.78	2.43.9	3059 ptn	
Anouk Kragtwijk		1.50	9.45		4.03	19.50		1710 ptn	
Esther Habers					3.91	15.71	3.02.3	841 ptn	

Jongens junioren A											
Naam	100m	Ver	Kogel	Hoog	400m	110mh	Discus	Pols	Speer	1500m	ptn
Rick van Ruiten	11.3	6.50	13.01	1.90	53.9	16.9	37.98	3.00	52.25	dnf	5674 ptn
Maarten ter Hoeve	12.3	5.22	8.00	1.45	57.1	21.2	23.06	2.00	28.60	4.39.4	3882 ptn
Floor van Langen	12.5	4.90	7.44	1.50	56.9	21.2	23.52	2.00	24.80	4.38.2	3759 ptn

Meisjes junioren A									
Naam	100mh	Hoog	Kogel	200m	Ver	Speer	800m	ptn	
Eva van der Poel	15.2	1.60	11.35	25.9	5.17	31.32	2.30.0	4724 ptn	
Nienke ter Hoeve	19.9	1.35	7.37	28.0	4.24	20.20	2.34.1	3021 ptn	
Marit Suttorp	25.6	1.35	8.87	29.2	4.43	23.83	2.41.8	2767 ptn	

Mannen Senioren											
Naam	100m	Ver	Kogel	Hoog	400m	110mh	Discus	Pols	Speer	1500m	ptn
Wouter Hoogkamer	11.8	6.04	9.63	1.70	52.4	19.5	25.05	2.70	24.93	4.34.4	4915 ptn
Niels van der Poel	12.6	5.76	10.33	1.65	60.5	19.2	29.05	2.70	44.05	5.22.1	4498 ptn
Dennis Verhaar	12.6	5.47	9.80	1.70	58.9	19.3	26.25	3.00	40.93	5.34.0	4404 ptn
Joost van der Meer	12.3	5.44	7.80			18.5	26.14	3.20	32.06	4.47.0	3587 ptn
Stefan van der Poel	12.7	5.47	8.72	1.70	65.5	23.9	24.15	2.50	35.19	5.59.6	3477 ptn
Arie Barnhoorn	11.8	4.13	7.90	1.25	53.2	dnf	22.58		27.87	4.54.7	3296 ptn
Edward Vink	13.0	4.50	9.42	1.40	67.8	dnf	24.61	2.30	30.40		2533 ptn
Rory van Noort							36.05		55.18		1251 ptn
Paul de Koning							33.43				532 ptn

Vrouwen Senioren									
Naam	100mh	Hoog	Kogel	200m	Ver	Speer	800m	ptn	
Debby van der Kraan	15.5	1.40	9.55	27.1	4.92	30.00	2.33.6	4105 ptn	

Een zeldzaam atleet

'Zit die gozer die net uitstapte ook bij De Spartaan? En die traint gewoon met jullie mee? Maar hij is zeker wel onwijs goed, zo ziet ie d'r ten minste wel uit.'

De maandagen en woensdagen in het eerste jaar van m'n studie waren altijd het minst leuk. Dan moest je de hele middag tekenen en zat je tot halfzes in Delft. Dan snel naar het station fietsen, de trein in, naar de bus rennen, van de halte naar huis rennen, snel wat in je mond stoppen en naar de baan fietsen. En na al dat haasten kon er getraind worden. Nee, op die momenten baalde ik wel van dat reizen. Maar het kon ook anders, bleek na een paar weken. Toen ik gehaast het perron op rende zag ik hem staan. In zijn gehele verschijning een ATLEET. Een atleet op weg naar de training. Zo wilde ik er ook uitzien (en wie eigenlijk niet). De rest van het jaar werden de maandagen en woensdagen feest. De reis Delft-Lisse reisde ik nu niet langer alleen met mijn twee klasgenoten (verantwoordelijk voor bovenstaand citaat), maar naast mij zat Rick. Tijdens die reizen heb ik veel geluisterd, geleerd, maar vooral gelachen. Want daar is Rick goed in: atletiek en lachen.

Hoe goed in atletiek hij was, werd me voor het eerst duidelijk toen ik een half jaar op atletiek zat. Het NK-indoor voor B-junioren werd gecombineerd met het NK-meerkamp indoor voor de heren. Als ik het me goed herinner werd Rick toen vierde, maar ik zie Gerard nog zitten met z'n boekje en lijsten: 'Met dit puntentotaal had je de afgelopen 10 jaar alle keren op het podium gestaan en vaak als winnaar.' Dat was toch wel van een ander niveau dan mijn laatste plaats in de series van de 200 meter.

En dat Rick goed kan lachen, weet een ieder die hem kent. Voor de meeste situaties geldt gewoon dat je erbij moet zijn geweest. En wie er bij was koestert de herinneringen. Zoals hij zelf schreef: de woensdagavonden bij Gerard. Daar werd wat af gelachen en verder was er natuurlijk het 'sneeuwbalincident', maar daar had je zelf bij moeten zijn.

Het waren mooie tijden met Rick in het groen-wit (onder (veel) meer):

- Het clubrecord 4x400 meter. Na de start van Stefan, mochten Pieter en ik met ons grote voorbeeld tussen ons in de race afmaken, waarna de klok stilstond op 3'21"00.
- De enorme spanning tijdens de competitiefinale in 2003 bij het polsstokspringen. In zijn derde poging haalt Rick zijn aanvangshoogte, pakt de 19 punten en geeft ons het kampioenschap.
- De vele titels die hij naar Lisse bracht.
- En vooral de inspiratiebron die hij al die tijd is geweest en nog steeds is.

In de afgelopen jaren heeft Rick zijn troon langzaam over laten gaan op zijn opvolger. De 'meerkamponderdelen' in de competitie pols en horden neemt Rory nu voor zijn rekening. In 2001 op de natgeregende baan in Kerkrade, kwam Rory bij het hoogspringen na de regenpauze haast niet meer van de grond. De meester onderwees de leerling. De zon brak door toen Rory zijn persoonlijk record op 1.90 meter bracht en ik kon alleen maar blij zijn dat ik erbij was.

En dan natuurlijk nog de 20-kamp. Gerard heeft de hele wedstrijd in een verslag voor het clubblad gepoogd samen te vatten (het heeft me een uur gekost, maar ik heb het uiteindelijk gevonden (in februari 2003 (terwijl de wedstrijd in september 2002 was))). Ik citeer: "Rick degradeert met zijn techniek sommigen tot figuranten. Maar heeft met allemaal contact. De directe volgers, nummers zeg maar de eerste vijf van het klassement hebben enkel oog voor zichzelf en proberen de concurrenten af te kraken." De tegenstelling tussen de tweede en de derde zin zegt eigenlijk alles: zo is Rick.

Ik ben misschien een emotionele sukkel, maar ik heb stilletjes zitten huilen in de auto op de terugweg vanuit Apeldoorn. Daar was ik bij het NK-meerkamp van 2003 getuige van het begin van het

einde. Nog een winter was Rick er helemaal voor gegaan. Dit jaar zou zijn jaar worden. Die 8000 punten kon hij halen. De eerste drie onderdelen gingen goed, maar bij het hoogspringen ging het mis. Bij de 400 meter verscheen hij nog aan de start, maar na 150 meter moest hij de strijd geblesseerd staken. Hier hield het voor de meerkamper Rick op. Dit onrecht was totaal misplaatst. Rick had zoveel meer verdiend. Atleten met zijn karakter zijn zeldzaam en ik moet zeggen dat ik er geen ken zo goedgehartig als hij. De hele Spartaan mag er trots op zijn zo'n atleet in de club te hebben gehad. Rick, bedankt voor alles!

Wouter Sinas

Er is een tijd van komen... en een tijd van gaan.....

En die tijd om te gaan is nu gekomen. En zo is zo zie je maar weer dat zelfs een tijd van gaan kan leiden tot een tijd van komen. Maar om jullie verder eromheengepraat te besparen zal ik maar meteen met de deur in huis vallen: Ik ga mijn Spartaan lidmaatschap aan de wilgen hangen.

(een regel van stilte)

Tja, dus, en, uhhh, de kogel is nu wel door de kerk. Alhoewel het voor velen niet een donderslag bij heldere hemel zal zijn, zal het voor anderen misschien een 'nou breekt m'n klomp' ervaring zijn. Maar de koek is op... De benen zijn de man met de lange-termijn-hamer tegengekomen en zodoende ging het motivati-kaarsje langzaam uit. Het van hot naar her reizen om op hoog niveau te trainen werd een blok aan het been en... weerstandlooppjes zijn best een goede training, maar soms wil je ook wel weer eens supra-maximaal. En....

Hmmm, het gaat me niet lukken om dit hele verhaal van spreekwoorden, gezegdes en clichés aan elkaar te breien... en eigenlijk heb ik ook geen zin om lang door te zagen over lichamelijke ongemakjes. Eigenlijk gaat alles de laatste tijd wel weer heel erg goed. Het is alleen tijd voor andere vrijetijdsbezigheden. En natuurlijk een beetje recreatief hobby-atletieken, alleen ga ik dat in de toekomst gewoon in 'n woonplaats doen. Lekker op de fiets of lopend naar de baan in Delft. En dan een beetje aanklooien.... Maar dat dan wel met een arsenaal aan variatie trainingen/schema's van Gerard in m'n achterhoofd, zodat het nooit echt saai wordt. Of nooit echt saai... natuurlijk ga ik wel de grappen en grollen van de woensdagavond missen. Of 'ga ik missen'? Eigenlijk mis ik die af en toe nu al (ik ben al een tijdje niet in Lisse geweest).

Maar goed het waren mooie tijden... De woensdagavonden met Gerard, de werpvrouwen op maandag, beulen in het zaaltje, polsstokspringen voor de jongste jeugd gewapend met cameraatjes, polsstokspringen in het dorpscentrum, de competitiefinale winnen met de mannenploeg, de woensdagavonden met Gerard, het groeiende fanatisme van de trainingsgroep, de stapels medailles en goede prestaties op meerdere jeugd NK's van die trainingsgroep, de zaterdagdagen in Amsterdam, de blokhutten op het NK indoor meerkamp, de ongelooflijke schare vrijwilligers en mensen met enorme clubliefde, de woensdagavonden met Gerard, en.... Zo kan ik nog wel een tijdje doorgaan: Er zijn weinig clubs die het zo voor elkaar hebben als de Spartaan.

En echt weggaan doe ik natuurlijk ook niet. Iedere dag het prikbord van de website als vast leesvoer doet je niet vervreemden. En tijdens wedstrijden zal ik ongetwijfeld velen nog tegenkomen. En misschien kom ik af en toe nog eens langs hoppen op een trainingsavond (als m'n benen het echt weer goed doen). Dus eigenlijk valt het allemaal wel mee...

En... tja... nog een paar tips voor de fanatieken of bijna fanatieken: Als je al je trainingen, hoe veel en hoe zwaar ook, met net zo veel lol beleeft als ik altijd gedaan heb, dan kan je later alleen maar met plezier terugkijken op een fantastische tijd.

Tot ziens, Rick wassenaar

De secretaris van de W.O.C. meldt:

Zo	24 okt	NSL op de baan (1500m)		
Zo	31 okt	WTR+CD-competitie baan	baan	11.00-14.30u
zo	7 nov	18e Scholieren bosloop VO- en BO-groepen 4 t/m 8	bos	11.00-14.00u
za	20 nov	Indoor pupillen en junioren CD	De Vroomen	10.00-16.30u
zo	21 nov	WTR+CD-competitie bosloop	bos	11.30-13.30u
zo	5 dec	Ter Speckeloop Zorg en Zekerheid circuit 5-10-15 km	weg	11.00-12.30u
za	11 dec	Quatrocross (regionale jeugdcrosscompetitie)	bos	10.45-13.00u
zo	12 dec	WTR+CD-competitie strand/duinloop Langevelderslag	duin	12.00-13.00u
zo	9 jan	36e Keukenhof(bos)loop 2-8-21 km + WTR+CD-competitie	bos/baan/weg	11.00-13.15u

Athene 2004

Jaren geleden zeiden we tegen elkaar: "Wanneer de Spelen eens dichtbij gehouden worden, gaan we erheen". Athene is best dichtbij: ruim 3 uur vliegen. En dan beginnen de voorbereidingen: het zoeken van een slaappleats, welke vliegmaatschappij en naar welke wedstrijden zouden we kunnen gaan kijken. Al zo'n 15 maanden tevoren zijn we hiermee begonnen. De (wedstrijd)tickets moesten al in juni besteld zijn om zeker te zijn van toewijzing. Daarna zijn we bij reisbureaus langs geweest en hebben ook via Internet gezocht. In december (toen de nieuwe gidsen uitkwamen) bleek, dat er in augustus niet te boeken was. Verschillende organisaties, zoals de IOC, hadden alle bedden opgeëist. Campings in de buurt waren ook volgeboekt en dus kwamen de eerste twijfels. Via de officiële website van de OS werd er later slaappleats aangeboden, maar de prijs was wel erg hoog: € 5600 voor 18 dagen in een hotel, of € 5100 in een tweekamer-appartement. Net toen we moesten besluiten kwam er een bericht van de Nevobo, waarin de mogelijkheid van slapen op een zeilboot werd geboden. Daar dit teveel scheelde met de andere aanbiedingen, hoefden we hier niet lang over te denken!

Het vliegticket was makkelijker geregeld: er was plaats genoeg toen wij een reservering maakten.

Op 13 augustus hebben we thuis op TV naar de opening gekeken en zijn de volgende morgen vertrokken naar Athene. Om ongeveer 7 uur arriveerden we bij de boot. Op deze boot zouden we met 8 personen gaan slapen, waarvan een ander tweetal ook 2 weken zou blijven. Met deze dames uit Sneek hadden we in de bus vanaf het vliegveld al kennis kunnen maken. Zij zijn echte 'volleybaldieren' te noemen. Beide zijn zij trainer bij hoge divisieteam.

Wat een hitte: in de eerste week werd het meest boven de 35 graden en koelde het 's nachts af tot zo'n 30-32 graden. Alle raampjes van de boot en de ingang van de kajuit stonden dag en nacht open. In de tweede week steeg het kwik iets minder hoog en leek het alsof we gewend begonnen te raken aan de warmte. 2½ Liter water per dag was bijna nog te kort: plassen hoefde je nauwelijks.

Je begrijpt, dat we niet naar alle sporten tegelijk konden kijken, zodat we keuzes moesten maken. Naast de tickets, die we al hadden, hebben we er toch nog bij gekocht. Het wielrennen met Leontien op de weg was natuurlijk gratis. Vóór dit evenement zijn we naar de eerste volleybalwedstrijd van het Nederlands team geweest. Een topser, waarbij Nederland verrassend van Rusland won. Binnen een half uur kregen we SMS-jes, waarin gemeld werd, dat we op TV gezien waren.

Op de volgende dagen zijn we nog naar een paar volleybalwedstrijden geweest, hebben tennis gezien, zwemmers aangemoedigd en tussendoor zijn we op de Akropolis geweest. Regelmatig werd een bezoek gebracht aan het Holland Heineken House. Een trefpunt bedoeld voor Nederlanders waar je naast het nuttigen van een hapje en een drankje (bier dus) ook op de hoogte gehouden werd van de resultaten van de sporters. Ook werden hier 's avonds laat, meest na 11 uur, de medaillewinnaars gehuldigd. Aangezien we een passe-partout voor de atletiek hadden, dat op vrijdag de 20^e begon, waren de dagen vanaf toen gevuld met lopen, springen en werpen. Naast de voorrondes in de ochtend was het hoofdprogramma met de finales 's avonds tussen 7 uur en middernacht. Na afloop nog even bij Heineken langs, zodat er in deze vakantie weinig van uitrusten kwam. Op één der vrije middagen bezochten we nog een kwartfinale van

de volleybal voor heren. Helaas zonder Nederland!

We waren van huis gegaan met slechts een enkel Oranje-shirt, maar kwamen terug met een tas vol. Op Schiphol hadden we al een shirt gekregen, van de Nevobo kwam er nog een bij en bij een bezoek aan het Holland House dan ook nog maar een shirt gekocht. Bij een bezoek aan de Olympic-store wilde je haast alles wel kopen, maar bleef het bij een kleinigheid en een oranje shirt.

Op zondag was het laatste evenement: de marathon voor mannen. De aankomst was in het Panathinaïkonstadion, dat volledig van wit

marmer is gebouwd. Prachtig! Na afloop hebben we bij "Heineken" op een groot scherm de sluitingsceremonie gezien en zijn daarna naar het vliegveld gegaan, waar we de nacht hangend op een stoel hebben doorgebracht. Om 12 uur: Schiphol.

Alle indrukken zijn in zo'n kort verslag niet weer te geven, zoals je begrijpt. Al met al waren het drukke weken, waar we met veel plezier op terugkijken: veel gezien, heerlijk weer gehad en beslist de moeite waard geweest. Nu nog de foto's inplakken....

Peking here we come!!!!!!

Wim en Tineke Cozijn

WTR-NIEUWS

DE WTR-COMPETITIE

De data van de WTR-competitie, trainingstijden, e.d. staan ook op de internetpagina (www.spartaan.net). de uitslagen van de WTR-lopen komen daar ook op.

Deze WTR-competitie is opgezet vanuit het oogpunt dat deelnemen belangrijker is dan winnen. Zoals jullie in je persoonlijke uitnodiging hebben gezien, gaat op zondag 31 oktober - voor de 18^e keer - deze onderlinge recreatieve competitie opnieuw van start. Bij deze wedstrijden kunnen we nog wel enige assistentie gebruiken. Wil je helpen? Meld je dan bij de WTR-commissie.

Wie kan meedoen ?

Ieder die lid is van de Spartaan en bij het begin van de competitie minstens 16 jaar is, kan meedoen. Volgens goede WTR-traditie is de deelname gratis.

Bij deze competitie staat de gezelligheid voorop. Het maakt niet uit of 3 km in 40 minuten (**de deelnemers aan de training Sportief wandelen roepen we nogmaals op ook mee te doen!**) voor jou een mooie prestatie is of dat je met 11 minuten niet tevreden bent. Iedereen kan dus meedoen en de laatste jaren gebeurde dat gelukkig ook. Met meer dan 120 mensen van start gaan en na afloop samen napraten, heeft wel iets.

Hoe geef je je op en hoe is de leeftijdsindeling ?

Om de drukte voor de eerste loop een beetje te voorkomen, kun je je alvast inschrijven op dinsdag 26 en donderdag 28 oktober. Voor degenen die vorig jaar meededen, betekent dit alleen: je naam aankruisen op de lijst van vorig jaar. De anderen leveren het inschrijfstrookje van het groene vel in dit clubblad in of ze vullen alvast een 'turfbriefje' in. Op het turfbriefje kun je op 31 oktober je rondetijden bij laten houden. Vul op dit briefje je naam, geboortedatum en categorie in. Voor de categorie-indeling ligt er een leeftijdslijst bij de inschrijving.

Ben je deze avonden niet aanwezig, dan heb je de gelegenheid tot inschrijven 's zondags vóór je eerste loop d.m.v. het 'turfbriefje'. Inschrijven vanaf 11.00 uur in de kantine vóór de wedstrijd. Ieder krijgt dan het turfbriefje met zijn of haar startnummer.

Kun je aan de eerste loop niet meedoen, bij de volgende lopen kun je je altijd even melden bij de inschrijving en je alsnog inschrijven.

Je kiest bij de opgave voor de korte of de lange afstanden. Voor diegenen die niet zo lang geleden met lopen zijn begonnen: de ervaring wijst uit dat je de eerste twee jaar beter nog niet aan de lange afstand kan beginnen. Het wedstrijdelement heeft zijn invloed en de belasting van gewrichten, enz. is zwaarder dan wat het lichaam al aankan.

Op basis van je leeftijd bij de start van de competitie word je ingedeeld in de categorie senioren, veteranen1, veteranen2 of veteranen3. Bij de dames liggen de categoriegrenzen bij 35, 45 en 55 jaar; bij de heren 5 jaar hoger. We hebben dus maximaal 16 categorieën.

Startnummer !?

Bij jouw eerste loop krijg je een startnummer voor de hele competitie. Je wordt verzocht deze zelf te bewaren en deze mee te nemen bij elke loop.

Wanneer en waar ?

In de vorige Spektakels en op je uitnodiging (zie het groene vel in dit clubblad) zijn de data en lopen reeds vermeld. Voor de volledigheid volgen ze hier nog eens. Noteer dus de volgende competitie-data:

31 oktober	Baanloop	3 of 10 km	Ter Specke
21 november	Bosloop	ca. 4 of 8 km	Vanuit Ter Specke
12 december	Duin/strandloop	3,5 of 9,5 km	Langevelderslag
9 januari	Keukenhof(bos)loop	7,7 of 21,1 km	Ter Specke
20 februari	Polderloop	4,9 of 14,7 km	clubhuis Sjawano's (Poelpolder)
20 maart	Coopertest	12 minuten	Ter Specke

Alleen de baanloop en de Coopertest starten we in series. De wandelaars starten met de eerste serie. Bij de andere lopen starten we met z'n allen om 12.00 uur (Keukenhof(bos)loop in januari om 11.00 uur).

Vorig jaar hadden wij signalen gekregen dat velen de lange afstand van de Baanloop met 10 km erg doods en lang vonden. We hebben toen besloten de wens tot inkorten te honoreren en zijn van de gebruikelijke 10 km afgestapt. Zoals het wel vaker gaat, krijg je dan andere reacties; in dit geval een nog groter aantal; kortom: de lange afstand is weer 10 km.

Hoe zijn de spelregels ?

De finishvolgorde binnen je categorie bepaalt hoeveel punten je krijgt. De eerste krijgt 100 punten, de tweede 98, enz. Bij de Coopertest krijg je 1 punt voor elke 25 meter. Degene die in haar/zijn categorie in totaal de meeste punten behaalt, is clubkampioen.

Omdat ieder wel eens verhinderd is, wordt je 'siechtste' prestatie van de eerste vijf lopen geschrappt. Je kan dus een loopje missen, zonder dat dit punten kost. De Coopertest is echter een 'verplicht' onderdeel. Mocht je op 20 maart niet kunnen, dan moet je de reserve-Coopertest lopen. We zullen deze op 13 maart organiseren; om 11 uur op de baan.

Ook als je maar aan een paar loopjes mee kunt doen, ben je van harte welkom (deelnemen is belangrijker dan winnen). Nog even de volgende opmerking hierbij. We horen van sommige deelnemers aan de competitie, dat ze het erg frustrerend vinden, dat zo'n incidentele deelnemer de puntenverschillen in een categorie verstoort. Zo willen de laatste jaren verschillende leden wel eens een halve marathon lopen en die doen dan alleen aan de januariloop mee. Jammer dan als zo iemand vóór je eindigt en je in die loop minder punten krijgt. Pech gehad, volgende keer eindigt zo iemand misschien net na jou en vóór je concurrent; heb jij mazzel.

De vorige maand heb ik gemeld dat we proberen tot een puntentelling te komen die meer recht doet aan de eigen prestatie dan aan het toevallige talent. We vinden het echter minstens zo belangrijk dat het snelheidsaspect van belang blijft. Daarom gaan we het volgende uittesten.

Andere puntentelling in de WTR-competitie; naast de gebruikelijke.

Afgelopen seizoen hebben we als experiment gekeken of er een klassement te maken is voor de persoonlijke prestatie t.o.v. het vorige jaar. Wij hebben daaraan toen als WTR-commissie nauwelijks ruchtbaarheid gegeven. We wisten immers niet hoe het experiment uit zou pakken. Wel: er bleef een heel klein klassement over en dat willen we nu net niet. Dit experiment is toen wel de basis geweest voor de uitgereikte aanmoedigingsprijs.

Nu willen we de onderlinge strijd tussen deelnemers in de verschillende leeftijdscategorieën wat extra leven in blazen. Daarvoor gaan we naast het gebruikelijke klassement een klassement maken per afstand. Dus één klassement voor vrouwen korte afstand, één voor vrouwen lang en voor de mannen idem. Totaal dus vier klassementen.

We gaan dit klassement dit jaar als proef doen. De uitslagen zullen (iets) later in de kantine hangen dan van het 'normale' klassement. Als het goed bevalt, geeft het wellicht ook mogelijkheden om heel kleine categorieën samen te voegen met een die er qua leeftijd net naast valt. Dan concurreert bijvoorbeeld Martha van Amsterdam uit DV3 Lang toch met de loopsters in DV2 Lang of Greet van Grieken idem met DV2K.

Hoe gaan we dit doen?

Er bestaan tabellen waarmee je een correctie op de gelopen tijd aan kan brengen. De correctiefactor verandert met de leeftijd en met de afstand. Deze correctietabellen zijn opgesteld door iemand die bij een universiteit werkt. Hans Adriaanse heeft ze al eens gebruikt voor Evert van het Schip; om tijden op verschillende (test)loopjes in de groep met grote leeftijdsverschillen te vergelijken.

Ook heeft Hans ze al eens 'losgelaten' op de baanloop van vorig jaar. Als ik dat lijstje bekijk, dan kan zo'n klassement volgens mij leuke gespreksstof opleveren; met name voor de jonge atleten die meedoen (ik denk bijv. aan de opmerking van Vincent van Blitterswijk over lopers boven de 40 jaar; zie de vorige Spektakels op blz. 17).

Ben je geïnteresseerd in deze omrekenmethoden, dan kun je wat extra informatie vinden op:

<http://www.eco.rug.nl/medewerk/sterken/agecorrection.html> en

<http://misweb.cbi.msstate.edu/~rpearson/masters.html>

Tot slot

Als je nog vragen of opmerkingen hebt, neem dan contact op met één van de leden van de WTR-commissie (Herman van Abeelen, Wim Brouwer, Janny Dofferhoff, Jeannette van der Toorn, Gerard van Saase en Theo Edens).

Een prettige competitie toegewenst.

DE WTR-BAANLOOP OP 31 OKTOBER; AANVANG 12.00 UUR

Deze eerste loop van dit seizoen is weer op onze eigen atletiekbaan. Om elkaar niet in de weg te lopen en een beetje overzicht te houden, wordt in series gelopen. De indeling en starttijden zijn waarschijnlijk als volgt. (Mocht het door een veel andere deelname dan vorig jaar anders worden, dan wordt dat vóór de 31^e in en bij de kantine bekend).

De opgegeven tijden zijn bedoeld als richtlijn om te bepalen in welke serie je je loopmaatjes kunt aantreffen.

Als de tijd van jouw serie je echt niet past, kun je uiteraard in een andere serie meelopen.

* 12.00 uur	3 km	richttijd meer dan 15 minuten (ook de wandelaars)
* 12.30 uur	3 km	richttijd 15 minuten of minder
* 12.50 uur	10 km	richttijd meer dan 45 minuten
* 14.00 uur	10 km	richttijd 45 minuten of minder

Om de uitslagenlijst gemakkelijk op te kunnen maken, krijgt ieder behalve zijn/haar startnummer ook een rondbriefje.

Startnummer en rondbriefje kun je afhalen in de kantine.

We streven naar grote series, om zo vroeg mogelijk klaar te zijn. Het is daarom van belang om zelf iemand te vragen om op jouw rondbriefje de tussentijden en de eindtijd te noteren. Wellicht kun je een supporter/schrijver meenemen. Dit briefje lever je in bij het secretariaat. Na enkele dagen kun je dit briefje terugkrijgen zodat je je race-opbouw nog eens na kunt kijken.

Voor de deelnemende wedstrijdleten: het zal duidelijk zijn dat de tijdwaarneming alleen voor intern gebruik is, dus geen officiële KNAU-tijdwaarneming.

Een prettige wedstrijd toegewenst.

Oproep

Als er nog mensen (leden of familie) zijn die ons als commissie wel willen assisteren; bijv. omdat ze toch wel komen kijken, meld je dan bij één van ons.

DE ZEVENHEUVELENLOOP IN NIJMEGEN

Helaas valt ook dit jaar deze loop samen met onze tweede WTR-loop. Volgend jaar proberen we dit te voorkomen; het valt echter niet mee, want we hebben ook met de Tulploop in Roelofarendsveen te maken en anders zitten we weer te dicht op onze baanloop. We blijven ons best doen.

Voor diegenen die de informatie in de vorige Spektakels over deze loop hebben gemist: Bij het julinumnummer van Atletiek was een infoboekje van deze loop gevoegd. Als je dit niet meer hebt, dan kun je de belangrijkste punten hieronder lezen.

Op **zondag 21 november** gaat om 13 uur de 21^e Zevenheuvelenloop in Nijmegen van start (15 km).

Het is net zo'n soort gebeuren als de Dam tot Damloop. Er is dit jaar een limiet gesteld van 18.000 individuele lopers (was 17.500).

Heb je interesse en ben je het infoboekje kwijt? Je kunt het van mij (Theo Edens) lenen.

Als er trainers/trainingsgroepen zijn die iets gezamenlijks willen organiseren en daarbij ondersteuning van ons willen, dan horen we dat wel.

TRIMLOPEN

Omdat veel (nieuwe) leden interesse hebben in deelname aan trimlopen in de omgeving, vind je hier enkele loopjes in de omgeving.

Een mooi overzicht van deze en andere lopen op datum met informatie over afstanden, starttijden, organiserende vereniging en tel.nr. voor inlichtingen kun je vinden in het trimloopboekje. Dit is dit jaar niet bij De Spartaan te koop, maar wel bij sportzaken. Voor € 6,95 heb je naast algemene informatie een overzicht van alle geplande prestatielopen vanaf 1 september j.l. tot 31 augustus volgend jaar.

Enkele lopen in de omgeving:

za. 16 okt.	Runnersworld duinlopen; 5-10 km	10.30 u. Katwijk
zo. 17 okt.	ING Marathon; 10-21-42,19 km	resp. 11.15, 14.00, 11.00 u. Amsterdam
zo. 7 nov.	VVV Berenmarathon; 21-42,2 km	12.55 resp. 12.35 u. Terschelling
zo. 14 nov.	Oosterduinloop; 8-16,1 km	11.00 u. Noordwijkerhout
zo. 21 nov.	Zevenheuvelenloop; 15 km (en WTR)	13.00 u. Nijmegen
zo. 28 nov.	Tulploop; 10-21,1 km	11.00 u. Roelofarendsveen

Omdat er vorig jaar verschillende Spartaners mee hebben gedaan aan de Berenloop op Terschelling en er eveneens belangstelling is voor de Zevenheuvelenloop, heb ik deze ook vermeld.

Verder gaat ook weer het Zorg en Zekerheid-circuit van start. Dit is een serie lopen op de weg, georganiseerd door een samenwerkingsverband van verschillende verenigingen in de omgeving. Het circuit heeft vooral een wedstrijd karakter en is daarmee in de eerste plaats voor wedstrijd atleten. Er doen echter ook veel van onze recreatieve lopers mee, vooral uit de A- en B-groep. Het circuit begint ook dit jaar met de Ter Speckeloop op 5 dec. bij de Spartaan. In de kantine zijn binnenkort folders met info over de organisatie en de verschillende lopen.

Namens de WTR-commissie,
Theo Edens

Haalt u het beste uit uw lichaam?

Concentratie, energie, uithoudingsvermogen en gewichtbeheersing zijn essentiële bestanddelen voor een optimaal prestatieniveau. Of u nu professioneel aan sport doet of gewoon geniet van een wandeling in de natuur..... goede voeding is voor iedereen belangrijk.

Op donderdag 28 oktober 2004

zal er na de training in de kantine van de Spartaan een presentatie gehouden worden over sport en voedingssupplementen. Deze producten kunnen u helpen om uw uithoudingsvermogen te verbeteren, uw spiermassa te vergroten en om proteïneniveaus te herstellen.

Ook zal er ingegaan worden op producten die u kunnen helpen om uw gewicht te beheersen en uw energieniveau te verhogen.

Jeannette en Ton van der Toorn www.mwwwp.net/gotojet

Janneke en Peter Weiffenbach www.mwwwp.net/run2jp

Onafhankelijk distributeur van Wellness International Network, Ltd.

Wellness International Network, Ltd. is een particuliere onderneming die zich specialiseert in producten gericht op gezondheid, schoonheid en voeding. Win is daarin marktleider. Een aantal producten zijn al toegelaten tot de zgn. witte lijst van het NOC/NSF, wat wil zeggen dat topatleten deze producten zonder zorgen kunnen gebruiken.

Haalt u het beste uit uw lichaam?

Spartaan Goes USA Nieuws



Zoals je (hopelijk) weet gaat in 2005 een grote groep Spartaanleden naar de marathon van New York. Na een uitgebreid 'warenonderzoek' hebben we besloten om met Radio Rijnmond (RR) te gaan. In totaal hebben we 7 touroperators met elkaar vergeleken. Uiteindelijk bleven er twee operators over waaruit we uiteindelijk voor RR hebben gekozen. Op veel terreinen scoren beide operators gelijk, maar toch zijn er een aantal belangrijke punten waarom we voor RR hebben gekozen. Een paar belangrijke zaken waarop RR beter scoort zijn:

- RR is aangesloten bij de ANVR.
- Je kan gratis meedoen met de Rotterdam marathon van 2005.
- Er gaat een arts mee.
- RR biedt een uitgebreid kledingpakket.
- RR biedt een ontbijtservice.
- Supporters worden goed begeleid.
- Ervaringen van mensen die we gesproken hebben zijn zeer positief.
- Er worden een aantal leuke evenementen georganiseerd. Zo is er een feestavond na de marathon en bieden ze een rondvaart rond Manhattan aan.
- Busvervoer is goed geregeld, o.a. voor het ophalen van startnummers en het naar de start van Friendship run en marathon brengen.
- Uitbreiden van de reis is mogelijk. Dit moet uiteraard individueel met RR worden afgesproken.
- Tenslotte is de prijs redelijk.

De hotels van RR zijn buiten Manhattan (in New Jersey) gesitueerd. Hier zitten wat voor- en nadelen aan. Voordeel is dat het er rustiger is, de kamers groter zijn en het iets goedkoper is. Een ander voordeel is de mogelijkheid om 's morgens een trainingsrondje te lopen in de buurt van het hotel. Midden in Manhattan gaat dat niet! Nadeel is dat je met een bus (duurt ca. 20 min.) naar Manhattan moet en je je dus niet direct in het bruisende stadsleven kan storten. We denken echter dat het voor het presteren tijdens de marathon toch beter is om buiten Manhattan te zitten. Maar vooral de hierboven genoemde voordelen hebben uiteindelijk de doorslag gegeven.

Binnen een paar maanden gaan we de reis definitief boeken. Als je toch nog mee wilt dan is nu het moment om je alsnog aan te sluiten. Na de definitieve boeking kan dat niet meer.

Op onze site (<http://www.ghostware.nl/spartaangoesusa/>) is meer informatie over o.a. RR en het hotel te vinden. Maar uiteraard kan je ook meer informatie bij één van de bestuursleden krijgen.

Het bestuur van Spartaan Goes USA
Janny Derriks, René van Geest, Henk van Hensbergen en
Lieke Langelaan



VANUIT DE C/D HOEK

Hallo C-junioren !

Het baanseizoen zit er weer op. Het eerste weekend van oktober hebben we dat met elkaar afgesloten. De weergoden waren ons goed gezind en de opkomst was fantastisch. Er werd zeer sportief gestreden en menig persoonlijk record werd nog gevestigd.

Met ingang van november begint het winterseizoen en schuiven de groepen een jaartje door. Gevolg is dat we weer nieuwe junioren verwelkomen binnen de C-groep en dat

enkelen van jullie doorstromen naar de B-junioren, te weten Evelijn, Mara, Hannah, Rianne, Anita, Lars van der Meer, Lars Verdoes, Michiel en Mike. Ik wens jullie daar veel succes en sportiviteit !

Het puntentotaal kan opgemaakt worden. Zoals de meesten van jullie al weten tellen de C-spelen niet mee voor de puntentelling. De wedstrijd in Delft heb ik gecorrigeerd, bedankt meiden! en de WTR en de indoorwedstrijd zijn nu ook verwerkt. Mochten er desondanks nog onduidelijkheden zijn, meld het dan gerust bij me.

Ik geef nu het stokje door aan Verona. Zij houdt de puntentelling al bij voor de D-junioren en zal het voor jullie ook gaan doen.

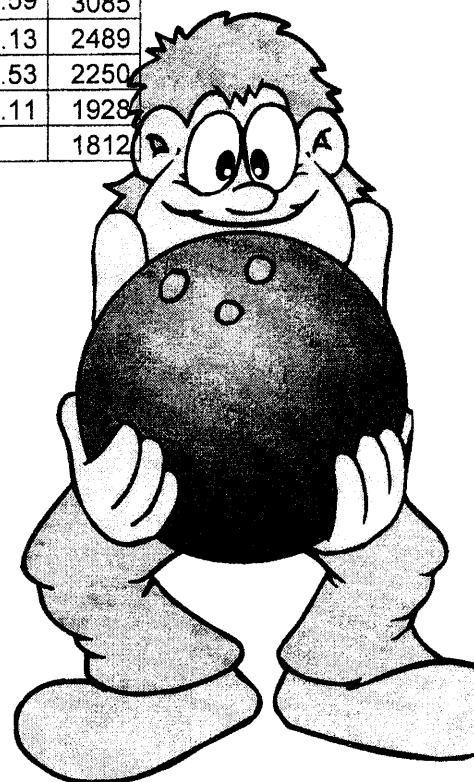
Ik bedank jullie voor jullie bijdrage aan het clubblad. We hopen op jullie enthousiaste medewerking te kunnen blijven rekenen en ik wens jullie allen veel atletiekplezier en sportieve successen !!!

Liesbeth.



UITSLAGEN C/D MEERKAMP OP 26/27 JUNI TE DELFT								
Meisjes C	80mH	hoog	kogel	150m	ver	speer	600m	totaal
Evelijn Plantenberg	14.69	1.35	7.35	21.87	4.33	18.14	1.50.59	3085
Mara Broekhof	16.85	1.30	9.10	22.88	4.07		1.57.13	2489
Anita Ruigrok	17.17	1.30	6.06	23.08	3.63	12.61	1.58.53	2250
Rianne Wessels	19.65	1.20	7.40	24.88	3.43	14.86	2.18.11	1928
Hannah Overgaauw	19.48	1.30	8.25	25.93	3.30	19.33		1812

UITSLAGEN INSTUIF OP 8 SEPTEMBER TE LEIDEN				
Meisjes C	80m	hoog	discus	kogel
Daphne van Maris	10.9		20.78	
Inge van Kesteren	11.8			8.99
Anita Ruigrok	11.9	1.30		
Irma van Dijk	12.0		17.21	
Mathilde Plantenberg		1.35	17.06	
Evelijn Plantenberg		1.30	18.18	
Desi Meiland		1.25	14.86	
Hannah Overgaauw		1.25	24.10	
Mara Broekhof		1.15		9.65
Jongens C				1500 m
Kars v.d. Weijden				5.03.1



Jongens junioren C									
Naam	100m	Ver	Kogel	Hoog	100mh	Discus	Speer	1000m	ptn
Jorris Ligtoet	13.8	4.51	8.57	1.45	19.1	28.14	28.24	3.29.0	3882 ptn
Joost Leuven	13.0	4.32	6.77	1.35	18.6	17.54	24.68	3.05.5	3719 ptn
Ronald Ruigrok	15.6	3.64	6.41	1.25	22.4	18.17	19.40	3.40.0	2673 ptn
Lars van der Meer	12.6	5.15	10.58	1.35					2391 ptn
Frans Beijik	14.0	4.31	9.26	1.25					1896 ptn
Jan van der Voet	14.5	3.81	7.76	1.25					1660 ptn
Lars Verdoes					19.1	16.15	19.39	3.41.1	1356 ptn

Meisjes junioren C								
Naam	80mh	Hoog	Kogel	150m	Ver	Speer	600m	ptn
Evelijn Plantenberg	13.7	1.35	8.29	21.2	4.25	16.05	1.48.2	3209 ptn
Mara Broekhof	15.9	1.35	8.79	22.7	4.15	18.89	1.58.1	2860 ptn
Stephanie vd Meer	16.2	1.20	6.43	22.1	4.16	23.97	1.57.1	2750 ptn
Irma van Dijk	17.6	1.20	8.69	22.4	3.87	18.79	2.05.1	2526 ptn
Mathilde Plantenberg	15.1	1.35	6.37	22.7	3.20	15.39	2.02.3	2476 ptn
Desi Meiland	16.8	1.20	7.47	23.5	3.77	14.41	1.59.7	2380 ptn
Inge van Kesteren	16.1	1.20	8.32	23.3	3.14	19.72	2.17.6	2294 ptn
Daphne van Maris	14.2	1.35	7.55	20.3		15.00		2137 ptn
Linda de Lange	17.5	1.15	5.50	23.7	3.29	11.61	2.07.9	1922 ptn
Hannah Overgaauw	19.3	1.30	8.89	29.0	3.32	17.96	2.33.0	1798 ptn
Lisanne Slotboom			5.54	24.3	2.76	13.77	2.01.0	1337 ptn
Rianne Wessels	18.7	1.10	7.06	25.3				1060 ptn
Lieke van der Hoorn					3.19	9.49	2.03.0	736 ptn

Interland in Duitsland

Voor zaterdag 4 september was ik uitgenodigd voor een interland in Werther (Duitsland). Je werd uitgenodigd voor deze interland als je 1^e of 2^e werd op de C-spelen, en ik was 2^e op het onderdeel kogelslingeren. Op vrijdag 3 september vertrokken we met de bus vanuit Utrecht naar Apeldoorn om daar de rest van de kinderen op te halen. We zouden om 4 uur vertrekken dat wel 5 uur werd. Na veel files gingen we rond 8 uur eten bij een restaurant langs de weg. We kregen €12.50 om eten te halen. Rond 11.30 kwamen we aan bij de jeugdherberg en kregen we ons trainingspak en wedstrijd kleding. Erg tof die pakjes je liep gewoon met Nederland op je kleding. We sliepen met zijn drieën op een kamer, ze hadden het zo ingedeeld dat werpers bij elkaar zaten en lopers en springers. Het waren best luxe kamers met douche en wc. De volgende ochtend ging de wekker om 7.00 uur. Snel omkleden want we moesten om 8.00 uur ontbijten. Half 10 hadden we team bespreking, dat hield in dat de trainers werden voorgesteld (werptrainer, springtrainer enz.) en tactiek werd doorgenomen. We kregen voor de hele dag 2 lunchpakketten want 's avonds zouden we niet ergens gaan stoppen om te eten. Om kwart over 10 waren we op weg naar de atletiekbaan. Het was een klein en knus baantje, maar wel erg gezellig. Het was zo ver, 10 voor 1 ik moest kogelslingeren. Je mocht 2X in slingeren wat wel aardig ging. Daarna hadden we 6 pogingen. Mijn verste worp was 24.30m waarmee ik 4^e werd van de 5. We hadden uiteindelijk verloren van de Duitsers. We kregen wel een diploma. Na de wedstrijd gingen we douchen en moesten we onze wedstrijd kleding weer inleveren, jammer genoeg. 18.00 uur zaten we in de bus, we zouden om 10.30 aankomen in Utrecht wat 09.30 werd. Het waren leuke, geslaagde dagen met veel plezier.

Irma v.Dijk

PUNTENTOTAAL SEIZOEN 2003-2004

Meisjes C	dn	nn	ev	pr	tot	Jongens C	dn	nn	ev	pr	tot
Evelijn Plantenberg	26	1	2	26	55	Joost Leuven	26	7	3	22	58
Marijke Plantenberg	26	6	5	18	55	Ronald Ruigrok	18	6	1	16	41
Joost van Dijk	26	7	1	18	54	Lars van der Meer	18		3	14	35
Devi Meilend	26	7	3	16	54	Jan van der Voet	14	2		16	32
Mara Broekhorst	24		2	24	50	Joris Ligvoet	10	5		16	31
Inge van Kesteren	25	7	3	10	48	Lars Verdoes	18			12	30
Mandah Overgaauw	25	1	3	16	46	Michiel Beekman	14		3	4	21
Daphne van Mars	14	7	2	18	41	Kars v.d. Weijden	16	1		4	21
Linda de Lange	18	6	1	14	38	Mike Zuidhoek	6	4		2	12
Usanne Slotboom	18	5	1	12	36	Frans Beij	4	3	4		11
Lieke van der Hooft	12	7	1	16	36						
Ronne Wessels	14		1	18	33						
Sapine Horsten	8	3		8	19						
Stephanie v.d. Meer	2	4			6						
Anita Ruigrok	4		1		5						

Beste D junioren,

Bij deze de eindstand van de puntentelling en de PR'en lijst van de D junioren van dit seizoen.

De laatste wedstrijd is geweest en ik moet zeggen: er zijn nogal wat records verpulverd. Voor de D's die doorgaan naar de C junioren, daar volg ik jullie prestaties, want ik neem de puntentelling over van Presbeth.

En de prestaties van de andere D junioren blijf ik ook gewoon bijhouden.

Gefel je dat de lijst niet klopt in de puntentelling: stuur me gerust een e-mail: fred-venema@wanadoo.nl of bel even 0252-416363.

Onder het winterseizoen en alle WTR wedstrijden, de scholierenbosloop, etc.

Ernstjes Venema

Uitslagen D junioren: Instuif Leiden 8 september 2004
Meisjes

Naam	80 m	hoog	1000m
Floor Keizer	10.1	1.10	
Cebby Berming	11.0		
Baukje v.d. Weijden			3.33.6

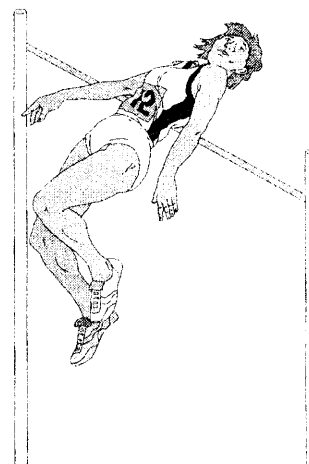
Uitslagen Onderlinge Meerkamp 2 en 3 oktober 2004
Jongens junioren D

Naam	80m	Ver	Speer	80mh	Hoog	Kogel	1000m	ptn
Jonathan Oelja	11.1	4.79	22.24	13.7	1.35	9.93	3.41.5	3433 ptn
Bruut Plantenberg	11.4	4.11	25.82	15.1	1.45	7.43	3.32.4	3199 ptn
Jeroen Habers	11.7	4.06	27.31	16.6	1.30	8.27	3.30.0	3003 ptn
Pascal Timmermans	12.6	3.84	25.30	16.0	1.40	8.02	3.33.5	2896 ptn
Menno van Beelen	12.9	3.25	16.80	17.5	1.30	8.90	4.26.9	2195 ptn
Maas van Hateren	13.2	3.35	14.21	17.6	1.10	5.27	3.36.9	2006 ptn
Tom van Briel	12.9	3.41	14.24	18.5	1.00			1267 ptn
Arco Overgaauw	16.0	2.74	13.19	21.9	1.06			673 ptn



Meisjes junioren D

Naam	60mh	Hoog	Speer	Ver	Kogel	600m	ptn
Chantal Selhorst	13.1	1.25	17.53	4.05	8.80	1.56.1	2319 ptn
Leonie Jansen	12.2	1.30	17.02	3.62	8.86	2.08.0	2210 ptn
Boukje vd Weijden	13.6	1.20	18.39	3.72	6.64	1.56.6	2072 ptn
Elise van Tol	14.4	1.20	20.78	3.50	7.90	2.09.9	1949 ptn
Eva van der Voet	13.0	1.15	13.78	3.62	8.80	2.12.2	1919 ptn
Silke Boon	12.6	1.15	12.06	4.07	5.88	2.15.7	1806 ptn
Greetje Heemskerk	15.2	1.25	13.92	3.11	6.70	2.03.4	1715 ptn
Amber van Rees	14.0	1.15	11.28	3.33	6.36	2.16.7	1551 ptn
Iris Dofferhoff	13.2	1.05	15.00		6.18	2.11.9	1372 ptn
Debby Beuming		1.00	12.44	2.83	6.63	2.21.8	1153 ptn
Bianca van Rooijen		0.90	16.20	3.47	7.69		1133 ptn
Maartje Kragtwijk				3.32	7.96	2.04.8	1075 ptn



PR lijst D-junioren 2004

Naam	60m	60mh	600m	1000m	hoog	ver	speer	kogel	discus	meerk
Debby Beuming	10,9	16,0	02:21,8	04:14,3	1,10	3,05	12,44	6,63	12,58	1281
Boon Silke	9,4	12,6	02:15,7		1,17	4,07	12,06	5,88		1806
Dijk Floor van	10,6	14,4	02:37,6		1,07		17,37		15,58	
Dofferhoff Iris		13,2	02:11,9		1,05		15,00	6,18		1372
Heemskerk Greetje	10,0	15,2	02:00,9		1,25	3,11	13,92	6,70	7,95	1715
Jansen Laura	9,2		02:08,5			3,61		8,25	19,03	
Jansen Leonie	8,8	12,2	02:08,00		1,30	3,91	20,19	8,86	16,91	2210
Keller Floor	10,1	15,8	02:23,6		1,15	2,93	13,04		10,19	
Koning Linda	10,5	14,7	02:20,8	04:29,0	1,22	2,96	9,94			
Kragtwijk Maartje	9,7	13,3	02:04,8	04:13,8	1,30	3,48	14,45	8,35		1893
Meulenbroek Femke	10,3	16,6	02:19,9	04:04,50	1,07		12,44	5,88	11,69	
Noor Faiza	10,2		02:27,1			3,23		6,90	12,48	
Amber van Rees	10,2	14,0	02:16,7	04:15,70	1,15	3,53	11,28	6,36		1551
Selhorst Chantal	9,2	13,1	01:54,44	03:37,0	1,25	4,05	17,59	8,80	18,22	2319
Spijker Anca-Nina	10,4	16,2	02:15,60	03:49,7	1,02		9,76		10,59	
Tol Elise van		14,4	02:09,9		1,20	3,50	20,78	7,90		1949
Voet Evan van der	9,5	13,0	02:12,2		1,22	3,62	13,78	8,80		1919
Weijden Boukje v.d.	9,4	13,2	01:55,3	03:25,9	1,20	3,72	18,39	6,64		2072

Naam	80m	80mh	600m	1000m	hoog	ver	speer	kogel	discus	meerk
Beek Tom van	12,6	18,2		04:01,3	1,07	3,41	16,81			1267
Beelen Menno van	12,68	17,0		04:20,0	1,30	3,50	19,19	8,90	22,36	2195
Deloo Jonathan	10,7	13,7	02:18,6	03:41,5	1,35	4,79	22,24	9,98	28,28	3433
Gent Bart van	13,3			03:42,1						
Habers Jeroen	11,7	16,6		03:30,0	1,30	4,05	27,31	8,27	13,52	3003
Hateren Hans van	13,2	17,6		03:32,6	1,10	3,60	14,21	5,57	10,08	2005
Meer Sjoerd v.d.	11,3			03:35,1		4,62		7,89	15,16	
Overgaauw Aron	15,4	21,9		04:31,6	1,05	3,05	13,19	4,90	11,20	673
Plantenberg Bart	11,4	14,6		03:32,4	1,45	4,11	25,82	7,66		3199
Timmermans Pascal	12,1	16,0	02:08,2	03:24,3	1,42	3,89	25,30	8,02		2895

Eindstand Puntentelling D junioren seizoen 2003-2004

D junioren Jongens

	Naam	Dn	NN	EV	PR	To t
1	Bart Plantenberg	24	8	2	22	56
2	Jeroen Habers	20	0	0	32	52
3	Hans van Hateren	22	9	1	18	50
4	Menno van Beelen	24	9	0	10	43
5	Jonathan Deloo	10	1	1	24	36
6	Pascal Timmermans	16	0	0	18	34
7	Aron Overgaauw	16	9	0	4	29
8	Tom van Beek	14	7	0	6	27
9	Sjoerd van der Meer	12	5	0	2	19
10	Bart van Gent	10	2	0	4	16

D junioren Meisjes

	Naam	Dn	NN	EV	PR	To t
1	Debby Beuming	22	10	0	28	60
2	Chantal Selhorst	22	0	3	22	47
3	Eva van der Voet	16	8	0	14	38
4	Maartje Kragtwijk	17	9	0	10	36
5	Boukje v.d. Weijden	20	0	0	14	34
6	Amber van Rees	10	9	0	12	31
7	Bianca v. Rooijen	10	2	0	16	28
8	Floor van Dijk	14	6	0	4	24
8	Leonie Jansen	10	0	0	14	24
10	Silke Boon	6	8	0	8	22
11	Linda Koning	10	7	0	4	21
12	Femke Meulenbroek	10	8	0	2	20
12	Floor Keller	8	7	1	4	20
12	Iris Dofferhoff	14	6	0	0	20
15	Faiza Noor	6	5	0	2	13
16	Anca-Nina Spijker	4	7	0	0	11
16	Greetje Heemskerk	2	3	0	6	11
18	Elise van Tol	2	7	0	0	9
19	Laura Jansen	2	5	0	0	7



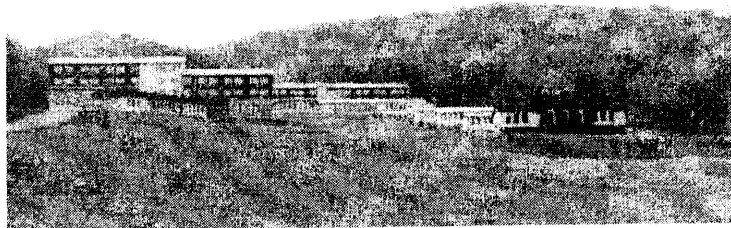
FICEP KAMP 2004

CHTELNICA SLOWAKIJE

30-07-04 / 11-08-04

06-08-04

We werden deze ochtend pas om 8 uur wakker en konden we weer eten om 8.30 uur. Van 9 tot 10 hadden we een uurtje vrij. Dus gingen we (het Nederlandse team) oefenen met voetbal omdat we daarna om 10 uur een wedstrijd uit de poule moesten voetballen tegen het gemengde team van België en Polen. De



wedstrijd hadden we gewonnen!!! De doelpunten makers waren: 1-0 Jeroen Roosen, 2-0 Ruud van Noort, 3-0 Bastiaan Roosen, 4-0 Sonja van Noort, 4-1 door een Belg, 5-1 Bastiaan Roosen, 6-1 Ruud van Noort. We speelden 7 tegen 7 dus wij hadden een wissel. Precies toen wij moesten spelen was het heel, heel heet en we waren allemaal erg bezweet na de voetbalwedstrijd dus gingen we direct het zwembad in. Om 12.30 gingen we eten, we aten aardappels met vlees en Daan kreeg een kaassoufflé (voor de vegetariërs). Na het eten hadden we weer even vrij. We gingen eerst computeren en daarna weer oefenen voor de voetbal want om 15.00 uur moesten we de beslissende wedstrijd spelen om een plek in de halve finale te halen. De wedstrijd speelde we tegen Frankrijk. Het was heel spannend. Pas in de 2^e helft werd er gescoord. Wij kwamen op achterstand want een Fransman scoorde.... Toen ging iedereen van ons in de aanval en we hadden een grote kans. We speelden alles of niets. Maar toen counterde de Fransen naar voren en wij hadden nog maar 1 verdediger en toen scoorden de Fransen de 2-0. Dus waren wij uitgeschakeld in de poule en gingen de Fransen en de Italianen naar de halve finale. Na de wedstrijd gingen we eerst relaxen en daarna eten, we aten nasi vandaag. Na het eten gingen we nog ff voetballen voor de lol (we konden het niet laten). Om 20.00 uur gingen we de foto's van de dag weer bekijken met heel het kamp. Om 21.00 toen het donker was gingen we een soort speurtocht maken door het bos. We moesten het laatste groep weg. We vormden 1 groep met de Oostenrijkers. Je moest een schat zoeken, en het was snoep!!! Toen we om 23.30 terug kwamen gingen we weer zwemmen (wat nog steeds niet mocht) en daarna slapen. Maar dit keer bleven we (de jongens) niet ongezien. Lutgar (leiding van Duitsland die ook Nederlands spreekt) hoorde een groep uit het zwembad komen aan de overkant van het grasveld en hoorde die groep Nederlands praten. Toen vertelde dat we dit al vaker gedaan hadden....



07-08-04

De dag begon slecht ik (Hein) werd wakker en mijn linker duim deed pijn, mijn linker arm deed pijn, mijn linker been deed pijn en mijn linker neusgat zat heel erg verstopt. We waren heel moe van de dagen hiervoor en we hadden daardoor vandaag nog ff nergens zin in. We moesten eigenlijk als eerste te gaan eten vandaag, maar we hadden ons een beetje verslapen en het omkleden ging ook al langzaam omdat we zo moe waren. We gingen dus een beetje te laat eten en het eten was niet echt lekker, het was droog brood, vieze chocolade vla en een raar broodje met iets erop maar ik weet niet wat. Na het eten hadden we ff vrije tijd en wilde Daan, Hein en Frans gaan internetten maar dat mocht voor een keer niet dus gingen we naar binnen, naar onze kamer smarties eten omdat ik nog steeds honger had. Toen gingen we een beetje liggen praten en naar de luchtballon kijken die voor de 2^e dag op het kampterrein was. Ruud en Daan gingen hun verhaaltje van de dag hiervoor afschrijven waardoor ik dit stukje halflaat kon schrijven.

Toen gingen we spellen doen met de kwamen wat later omdat ze zich tafeltennis competitie, waar ze zwaar de tafel gedaan met tafeltennis met

Je moest proberen met zijn vieren spelen. Als tweede spel moesten we een piramide bouwen van 4 ringen.

je er doorheen kruipen zonder dat bij niemand gelukt. Na het

als derde spel showfietsen, moesten afleggen op de fiets. Er door het vele slippen! Bij het

groep. Als 4^e spel moesten we batty. Ik moest 2x zwemmen

werd volgens mij niet geen engels sprak. Hij vroeg

ik zei de hele tijd 'Yes' en vond ik het wel best. Het

Macaroni met een lekkere hadden we weer ff vrije tijd en gingen

voor lang want toen kwamen de Oostenrijkers emmer. Na veel gedeeld te hebben was het weer rustig en

sporten, de olympic games. Maar na een uur of zo ging dit niet meer door omdat een aantal games niet werkte en toen werd er besloten om sommige sporten te schrappen van het papier. Ieder onderdeel moest je

een keer doen, waaronder een triatlon, tafeltennissen, darten, ballon blazen, bezem werpen en nog meer. Toen gingen we weer chillen op onze kamer en vanaf het balkon zwaaien naar meisjes en ze zwaaiden

terug! Ook schreven we een verhaal over dom zijn en dat was wel dom. Het avond eten was lekker het was gezonde taart of zo. Na het lekkere eten gingen we weer even chillen op onze kamer en toen gingen we naar de disco. Tijdens de pauzes van de disco moest ieder land een typisch liedje van hun eigen land zingen en

leren aan de rest van de landen. Ons volksliedje was: van voor, naar achter, van links, naar rechts. Dit was erg geslaagd (we hadden nog nooit zo'n groot applaus gehad). Na dit alles gingen we naar bed en ging ik dit

stukje nog even schrijven waarbij onze burens (domme Belgen) nogal veel lawaai maakten en ik stop nu met schrijven en ik ga slapen.



internationale groep, maar Daan en Ruud hadden ingeschreven voor een verloren. Ik heb toen rond mijn internationale groep. zolang mogelijk over te met de internationale groep Als de piramide stond, moest hij instortte, maar dat was nog piramide bouwen gingen we waarbij we een lastig parcours knalde een band van de fiets fietsen werd ik 2^e van mijn zwemmen, maar dat was nogal waarbij ik 2x 1^e werd, maar het opgeschreven, omdat die man de hele tijd 'have you swim?' en toen ben ik maar weggelopen en eten onder de middag was lekker, saus en het was zo op. Daarna we chillen op onze kamer. Maar niet 'Samen delen' met onze samen delen was het 3 uur. Het was tijd voor

08-08-04

Het is zondag, rustdag. Vandaag is er weer een heilige mis, net zoals vorige week. Alleen dit keer is het beter omdat wij niet naar de kerk moeten, maar de kerk komt naar ons. Want na het ontbijt werd de eetzaal omgetoverd in een kerk. Om ongeveer half 10 begon de mis tot een uur of half 11. Er was een Slowaakse pastoor en 3 schattige kleine misdienaartjes. Ieder land moest een gebedje voorlezen (die je zelf moest maken) tijdens de mis. Na de mis is er wat vrije tijd en de gelegenheid om zelf wat te sporten, spelen of

rusten op verschillend plaatsen. Na aardappels met een stuk vlees gegeten te hebben was er vrije tijd tot 3 uur 's middags. Wij (de Nederlanders) hadden de Oostenrijkers in die tijd uitgedaagd om tegen ons een

voetbal wedstrijd (weliswaar vriendschappelijk) te spelen. Je kunt natuurlijk al raden wie er gewonnen heeft, wij natuurlijk! Het werd 4-0 en dan nog beweren de Oostenrijkers dat ze gewoon pech hadden en dat ze

eigenlijk wel beter waren. Ze hadden nog zo gezegd: 'Samen Teilen!' Oh, wilde ze graag een gelijk spel dan? Nou ja, pech dan. Dat hadden ze dan maar moeten zeggen.

Direct na onze gewonnen wedstrijd begon de halve finale uit de competitie tussen Slowakije en Frankrijk. De winnaar werd Slowakije. Dus de finale van de competitie ging tussen Italië en Slowakije. Na een pauze van

een uurtje begon de finale, het was spannend en het stond 1-1 dus moesten er penalty's genomen worden. Uiteindelijk deed Italië dit het beste en waren zij de kampioen. Iedereen moest het weten dat zij gewonnen

hadden en ze vierden dit door met ze allen in het zwembad te springen met hun kleren aan! Als je geen

interesse had in de voetbal kon je je voorbereiden voor de avond in die tijd. Het was namelijk Venetiaanse avond, dus kon je een carnaval kostuum en een masker maken. Van half 6 tot 7 was er een meeting voor de leiding om de komende avond door te spreken en de volgende dag. De kinderen konden in die tijd doen wat ze wilden, lekker zwemmen of een masker maken of basketballen of wat dan ook.

Tussen 19.00 en 20.00 konden we eten, ronde zachte dingen met chocolade saus (warme) eroverheen, best lekker, alleen de chocolade overheerste een beetje. Dit eten noemen ze in Slowakije 'Dolky' of zoiets. Dan was het na het eten al weer tijd om je te gaan omkleden voor de Venetiaanse avond. Om 20.30 verzamelen in de eetzaal. Daar moest je per land naar voren komen om je zelf te showen in je kostuum aan de rest van de landen en aan een driekoppige jury, waarvan ik (Sonja) er een van was samen met Cath (Slowakije) en Armi (Duitsland). Van alle landen werden winnaars gekozen die later op de avond een cadeautje kregen. Daarna ging iedereen in kostuum en met masker op wandelend naar beneden de berg af richting het meer. Om daar te dansen, zingen, praten, eten en varen. Er waren namelijk een aantal kampvuren gemaakt waarop worstjes gebarbecued konden worden. Er was live muziek en er waren bootjes waarmee op het meer een rondje gevaren kon worden. Deze bootjes waren verlicht dus erg in het donker. Verder was er nog vuurwerk en een show, opgevoerd door (Slowaak). Om een uur of 11 ging iedereen weer terug richting het kamp want er was een meditatie van België en de prijzen van de best verklede kinderen werden uitgereikt en daarna het voor de kinderen tijd om richting bed te gaan en voor de leiding was het Belgische avond.



leuk
Jan
nog
was

09-08-04

Opstaan, met veel moeite en daarna ontbijten. De laatste dag is begonnen. Iedereen is aan de ene kant blij om weer naar huis te gaan, vanwege de vermoeidheid en de landelijke (eet)gewoontes. Maar aan de andere kant natuurlijk niet, afscheid nemen van vrienden en vriendinnen is nooit leuk. Maar goed eerst nog maar eens deze dag met elkaar en vanavond zien we wel hoe het loopt. Om een uur of half 11 starten we met de Olympic Games (vervolg) omdat die een paar dagen geleden nog niet af waren stonden een aantal onderdelen zoals: zwemwedstrijden, triatlon, darts, bezem werpen, enz, enz vandaag weer op het programma. Na het middag eten, dit keer tomatensaus met brood, was er nog even wat vrije tijd en daarna kwam de president van de organisatie van Slowakije, hij zou namelijk het middag programma verzorgen. Iedere deelnemer had op de eerste dag een gele tas gekregen met daarin 2 voorwerpen, waarvan niemand wist wat er mee te doen. De president gaf een demonstratie en daarna deed iedereen met hem mee. Het was een soort springtouw met 2 ballen eraan vast en een soort stuiterbal dobbelsteen, zonder punten. Iedereen kon hiermee spelen en doen wat hij zelf wilde. Ook waren er gele stretch touwen, waar je mee kon stretchen, elastieken, mensen mee kon vastbinden of een katapult van maken. (Deze 2 laatste dingen waren meer iets voor de Nederlanders) Nadat iedereen uitgespeeld was werd er een volleybal toernooi gespeeld tussen Italië en Oostenrijk. Oostenrijk won. In die tussen tijd kon de president bijkomen en zich omkleden want er zat een fotowedstrijd aan te komen. Wie kan de mooiste foto maken als de president een salto achterover in het zwembad maakt? Daarna kon je nog zwemmen in het zwembad of het meer of (vrijblijvend)



een dans op muziek leren. Wij (alle Nederlanders) + alle mannelijke leiding van andere landen wilden heel graag de 2 breedgeschouderde broers (doen aan judo) uit Slowakije van de staf, in het zwembad duwen met hun kleding aan omdat ze 's morgens mij (Sonja) er al met kleding en al ingegooid hadden. Maar omdat ze nogal groot waren en het door hadden hebben we het maar niet gedaan. Maar ff later kreeg Armi (leider van Duitsland) een goed idee. Hij wist een emmer te staan. Dus gewacht op het juiste moment dat Peter (de breedste van de 2) op het balkon voor de eetzaal stond en ja hoor: Plons!!!! Gelukt, zeik nat was ie!!! Het werd tijd om tassen in te gaan pakken en daarna het laatste avondmaal te gaan nuttigen. Aardappelen puree met vis. Sommige mensen aten zelfs 4 borden, tja het zal maar

lekker zijn en je zal maar honger hebben.... Goed, na het eten was de afsluitingsceremonie en de prijsuitreiking voor de Olympic Games en de voetbalcompetitie. Jeroen en Ruud hielden voor NL de eer hoog om 2 prijzen te winnen. Jeroen 1^e met ballon blazen (18 sec om het te laten knallen). Ruud 3^e met bezem werpen (19 meter). Daarna was het disco, cadeautjes wisselen (de Nederlandse jongens hadden een heuse winkel van alle spullen gemaakt), adressen uitwisselen en afscheid nemen.

De vertrektijden waren als volgt:

- Polen 19.00 ('s avond na het eten)
- Duitsland 1.00
- Italië 4.00
- Frankrijk 4.30
- Oostenrijk/België/NL 9.00
- Tsjechië 9.30
- Slowakije In de loop van de ochtend.

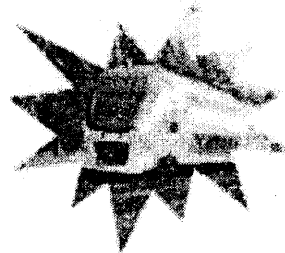
Nadat de Fransen wegwaren ben ik nog een paar uurtjes mijn bed in gekropen.

10-08-04/ 11-08-04



7 uur, ik word wakker, gauw douchen en de laatste dingen in mijn tas stoppen. Ives (België) en Andi (Oostenrijk) komen mij nog even wekken voor de zekerheid, maar ik ben al wakker. Echt geslapen had ik toch niet doordat Duitsland, Italië en Frankrijk midden in de nacht vertrokken. Om kwart voor 8 is het etenstijd en dan arriveert de bus. De bus wordt geladen alleen er is veel te weinig ruimte voor alle bagage van 3 landen (België, Oostenrijk, Nederland). De rest van de bagage wordt bovenin tussen de banken gestouwd. Rond 9.15 vertrekken we. Halverwege in een dorpje gaan de Oostenrijkers eruit en rijden wij verder naar het station. De Belgen

gaan vanuit daar met een andere bus naar huis. Wij gaan eerst nog ff inkopen doen in Bratislava met 2 vriendinnen van Diana (Slowakije) omdat we vrijwel niks van het kamp meegekregen hebben voor onderweg (1 broodje, 1 pakje drinken en 1 chocolade cakeje). Dus snel ff naar de Tesco lopen en dan nemen we om 12.48 uur de trein naar Praag. Binnen 2 uur tijd al 2x paspoort controle en 2x tickets controle gehad. Dan is het 17.05 en volgens de tickets moeten we er nu uit (bij Praha-Holesov), dus dat doen we dan ook. De volgende trein gaat pas om 21.45 naar Frankfurt dus dachten we dat we alle tijd hadden. Ons plan was eerst het juiste platform te zoeken en dan in 2 groepen te gaan eten ergens. Toen ik op de borden zocht naar de trein die we naar Frankfurt moesten hebben zag ik deze er niet tussen staan, dus vroeg ik het aan de informatiebalie. Die vrouw maakt ons wijs dat we op het verkeerde station zitten en 3 stations verder moeten met de zelfde trein als waar we uitkwamen! Dus wij snel terugrennen en net als we de trap oplopen gaat de trein voor onze neus weg!!! We snappen er niets van wij hadden het volgens de tickets juist gedaan, Praha-Holesov om 17.05 klopte precies! De tickets sluiten dus niet op elkaar aan. Ik terug naar die vrouw aan de infobalie en vragen wat te doen nu. Ze begrijpt ons maar half (of nog minder) maar uiteindelijk legt ze ons uit dat we met de metro naar het Mainstation Praag moeten. Goed ik op zoek naar de metro, alles staat in het Tjechies natuurlijk... en (bijna) niemand verstaat Engels of Duits. Eerst even euro's voor kronen wisselen en vragen waar de metro is. Ticketautomaten gevonden, maar daar kan weer geen briefgeld in. Moet ik geld wisselen dat willen ze dus nergens doen in je neus het loket dicht, schelden je bijna uit, enz.). gevonden waar je ook metrotickets kunt kopen! Die mij nog uitgelegd welke metro we moeten nemen en metro komt vrijwel direct eraan, allemaal snel inladen uit. Nou maar hopen dat die op Praag Mainstation een omweg zowaar (omdat de tickets niet klopten) tijd hadden om de volgende trein naar Frankfurt te Praag hebben we nog ruim de tijd dus gooien we tegen een muur aan en gaan we eten. Pizza tijd voor buitenlands geld wordt hier opgemaakt aan eten en drinken voor onderweg. Daarna nog ff wachten en dan om 21.45 gaat de trein naar Frankfurt. De hele nacht in de trein gezeten, een stuk minder luidruchtig dan de heenreis. 's Morgens vroeg komen we aan in Frankfurt en een uurtje later gaan we weer weg richting Nederland. Dan moeten we eruit in Amsterdam. Nu is het nog maar een heel klein stukje en dan zijn we thuis!!!



winkels(doen gewoon voor Met geluk een winkeltje vrouw (wel aardig) heeft daar gaan we dan de en bij de 3^e stop er weer stopt! Yes, we zijn er!!! Met maar goed dat we 4 uur de halen!! Aangekomen op eerst de tassen maar de Nederlanders!!! Al het

Vanaf Amsterdam nog een keer overstappen naar Haarlem. Daar komen we rond het middag uur aan en staan Marga en enkele ouders op ons te wachten. Er wordt afscheid genomen en een gedeelte van de groep reist nog door naar Voorhout. Daar staan de rest van de ouders en is het gedaan met het Ficep kamp 2004!!

Dit was slechts een klein verhaal van dit Ficep kamp. Volgend jaar is het in Tsjechië, dus.....Wil je meer weten? Vraag het dan aan een van ons:

Daan van Niekerk
Joost Verdel
Hein Heemskerck
Frans Beijik

Ruud van Noort
Jeroen Roosen
Bastiaan Roosen

Marga Kortekaas
Sonja van Noort

zie ook de site: <http://ficepcamp2004.szm.sk>

Vanuit de Jeugdraad Voor ouders van pupillen en CD-junioren

- **Dick de Vroomen-prijs voor Tessa van Kesteren**

Bij de onderlinge wedstrijden van 2 oktober is de Dick de Vroomen-prijs uitgereikt aan Tessa van Kesteren (2^e jaars A-pupil).

De Dick de Vroomen-prijs is door de Spartaan en de familie de Vroomen voor 10 jaar ingesteld ter nagedachtenis aan Dick de Vroomen voor wat hij voor de Spartaan en de sport in het algemeen in Lisse heeft gedaan. Deze prijs is dit jaar voor de 2^e keer uitgereikt aan een pupil, die de overstap naar de junioren gaat maken. Tessa heeft de wisselbeker in ontvangst genomen, en bij de laatste buitentraining van dit baanseizoen komt er een atletiektopper uit Nederland een clinic geven. Tessa zelf is weg van hoogspringen, maar omdat Nederland geen Olympische Spelen-atleten op dit nummer had, komt **vrijdag 29 oktober Annemarie Kramer van de Nederlandse estafetteploeg naar Lisse**. Na afloop van de training om 18.00u is er dan nog een gezamenlijke afscheidmaaltijd voor de A2-pupillen. Tessa heeft de prijs gekregen omdat zij altijd actief meedoet aan de trainingen, en de aanwijzingen goed gebruikt. Zij komt echt naar de training om haar prestaties te verbeteren.

Daarnaast is zij enthousiast en spontaan in de groep.



• **Kopje koffie...voor pupillenouders !?!**

In aug/sept is uitgeprobeerd om ouders tijdens de woensdagmiddagtraining van de pupillen een kopje koffie/thee aan te bieden. Daar kregen we leuke reacties op. Omdat er ook voldoende enthousiasme onder kantine-medewerkers was is het experiment gelijk voortgezet. Nu tot/met oktober elke woensdagmiddag ongeveer half 4 -half 5, en daarna in het volgende buitenseizoen vanaf begin maart. Vanaf nu wordt er echter wel gewoon betaald voor de koffie en thee!

• **Ouders gezocht voor hand- en spandiensten (pupillen / CD-junioren)**

We hebben gemerkt dat meedenken van ouders via de 4x per jaar vergadering van de Jeugdraad niet altijd aantrekkelijk is voor ouders. Bij het organiseren van nevenactiviteiten zijn soms wel wat extra handen gewenst (trainers hebben al genoeg te doen). Als U op deze basis 1 of 2 maal per jaar uw steentje wilt bijdragen, laat het ons weten.....

• **Grote Club-actie**

De grote club-actie is gaande. De Spartaan wil voor de gelden die beschikbaar komen voor de Spartaan kijken naar stevige party-tenten.

Namens de Jeugdraad,

Lenie van der Poel (tijdelijk voorzitter), 071-5616462, jbldvp@planet.nl

José Elfering (secretaris), 0252-417296, joseelfering@wanadoo.nl.



PUPILLENNIEUWS

Grote ClubActie.

Ook de pupillen en C/D junioren van De Spartaan zijn weer de straat opgegaan met loten voor de Grote Club Actie. De opbrengst van de loten komt grotendeels ten goede aan de eigen vereniging. De loten kosten 2,50 per stuk en 2,00 euro per lot zal worden besteed aan het aanschaffen van grote partytenten die zullen worden ingezet bij wedstrijden en kampen. Tot nu toe zijn er al bijna 300 loten verkocht!! Een fantastische score!!

De hoogste score verkochte loten tot nu toe is behaald door Nathalie Janssen (33x) en Sven Cozijn (37x). Het is zaak de ingevulde intekenlijsten zo snel mogelijk in te leveren bij de trainers, zodat de loten kunnen worden uitgereikt en het geld kan worden opgehaald bij de mensen die op loten hebben ingeschreven.

Graag verzoek k jullie de intekenlijsten uiterlijk 15 oktober bij de trainers in te leveren, zodat extra loten op tijd kunnen worden nabesteld en afgeleverd. De prijsuitreiking voor de winnende loten is op woensdag 17 November. Het is dus belangrijk dat alle loten zijn uitgedeeld vóór die datum.

Heb je nog vragen, stel die dan aan de trainer of aan José Elfering, secretaris jeugdraad, 0252-417296 (email: ELFERING@SCHIPHOL.NL)

AKTIVITEITENKALENDER

7 november	18 ^e Scholierenbosloop (Basisonderwijsgroep 4 t/m 8)	11.00 uur
20 november	Indoor – Lisse	10.00 uur



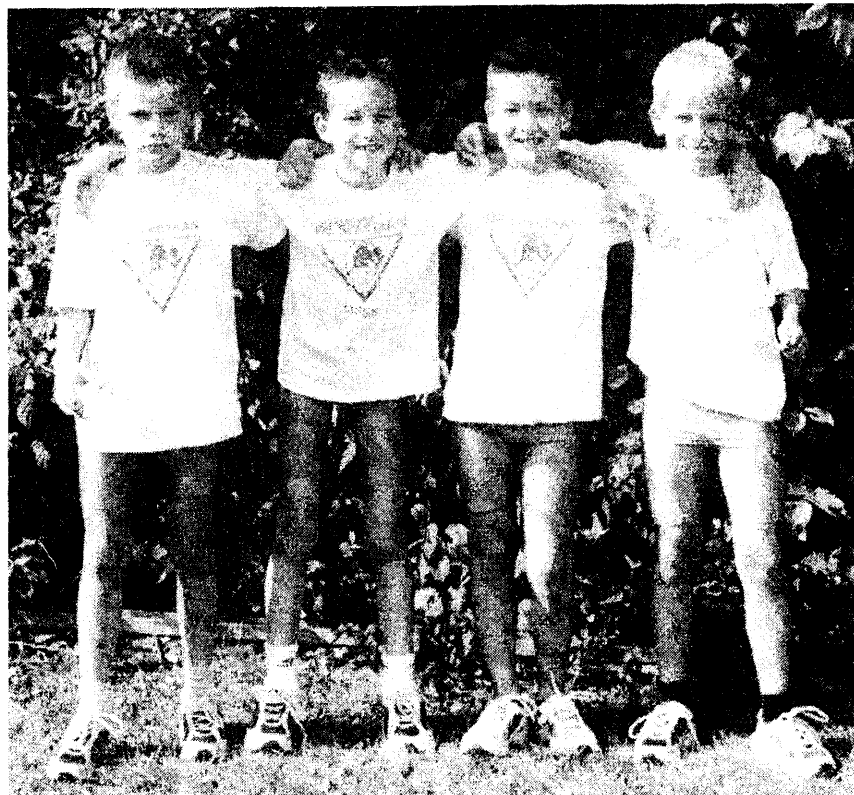
Uitknippen en in het zicht hangen!!!!???

Verslagen van de NK-estafette zaterdag 18 september 2004

Zaterdag 18 september gingen wij naar de NK Estafettes in Amstelveen. We waren best zenuwachtig. We gingen inlopen en oefenen op het inloopveld. Toen we aan de beurt waren werd gezegd waar we moesten gaan staan op de baan. Alles was heel streng. Maar de start en de wissels gingen heel goed. We werden eersten en hebben een nieuw clubrecord. De speciale estafette was ook heel leuk. De prijsuitreiking was heel mooi, met bloemen en muziek. Het was een gave dag.

Groeten Roel, Karel, David en Jelle (JPC)

Op zaterdag 18 september 2004 hadden de spartaners goede prestaties gehaald. Op de heenreis ging iedereen gewoon met ouders er naar toe. Toen we er waren mocht je nog niet gelijk beginnen. Je kon er spelen want er was een opblaasglijbaan. Ondertussen begon het Nederlandse kampioenschap voor de Dames. De mannen gingen niet lopen. Wij gingen inlopen op het inloopveld. We hebben er oefeningetjes voor de estafette gedaan. Toen we mochten beginnen, gingen eerst andere puppullen lopen. En daarna mochten wij pas. Ons groepje bestond uit Maaïke Boon, Myrna Keizer, Lizanne van der Zwet en ik (Didi Loe). We liepen erg lekker op de baan.



Onze tijd was 26.15. Er zat best een groot stuk verschil tussen ons en de andere groepen. We hadden daarom ook de 1^{ste} plaats gewonnen. En de jongens B waren 2^{de} geworden. We kregen allemaal een hele grote medaille en een bos met bloemen. Het was voor ons allemaal een hele mooie dag!

Didi Loe (MPC)

Om half elf vertrokken we met Fam. Vd Steenhoven en fam Beelen naar Amstelveen. Toen we er allemaal waren gingen we inlopen en oefenen met het doorgeven van het stokje. Daarna gingen we wat eten en drinken. De wedstrijd begon voor ons om half 1. wij (jongens puppillen B) moesten als eerste beginnen Thijs startte als eerste en gaf het stokje aan mij, ik gaf het aan Max en Max gaf het aan Hans en Hans maakte de eind sprint. We eindigden als tweede van de 7 clubs. Daarna hebben we iedereen van de Spartaan aangemoedigd en toegejuicht. Dat heeft goed geholpen want er zijn veel medailles gehaald. Het was een hele gave dag.

Roy Simons (JPB)

Ik ben Jaimy Loos.

Ik vond het leuk in Amstelveen. We zijn tweede geworden met de 4x40 estafette MPC en we hebben zilver gewonnen. Op het podium hebben wij dus op de tweede plek gestaan. We zijn van de spartaan. En wie er allemaal meededen waren Jaimy en Lieke en Nicky en Keely. Het was mooie en leuke dag.

Groetjes Jaimy Loos (MPC)

TWEDEHANDS SPORTARTIKELN,

AAN ALLE OUDERS/VERZORGERS VAN PUPILLEN, D- EN C-JUNIOREN

Kindervoeten groeien snel, en ook in lengte kunnen onze jeugdige atleten aardig doorschieten.

En al die sport(merk)schoenen, spikes, trainingspakken en groene sportbroeken zijn na een paar maanden trainen eigenlijk nog lang niet versleten.

Maar ja, wat moet je ermee?

Vandaar deze opzet voor een tweedehandssysteem.

Bij mij kunt u terecht om goed uitziende kwaliteitsartikelen in te leveren. Gezamenlijk bepalen we dan de verkoopprijs. De helft van deze prijs wordt na verkoop aan u uitbetaald. Van het overige deel gaat de helft naar de Spartaan, afdeling jeugd!

Bij mij kunt u terecht om mooie tweedehands sportschoenen en/of kleding te kopen.

Natuurlijk kunt u uw kind meenemen om te passen. En is de juiste maat niet aanwezig, probeer het na een tijdje dan weer, want mogelijk is er dan weer iets nieuws ingebracht.

Dus niet langer zuchten: O jee, al weer te klein! Gewoon even mij bellen op doordeweekse dagen, tussen 19.00 uur en 22.00 uur.

Bovendien heb ik de intentie om een aantal keren per jaar bij een wedstrijd aanwezig te zijn met de artikelen die op dat moment bij mij aanwezig zijn.

Karin van der Helm
Derde Loosterweg 20
2182 CV Hillegom
0252-524212

ARTIKEL	MAAT	PRIJS	MERK
badpak	36/38	20	
hemdje	128	2	
hemdje	M/L	5	rucanor
legging(paars)	140	5	
schoenen	31,5	15	asics
schoenen	32	15	nike
schoenen	32	5	celtics
schoenen	33,5	15	saucany
schoenen	35	10	nike
schoenen	35	20	asics
schoenen	37	20	asics
schoenen	37	20	asics
schoenen	38	15	asics
spikes	36	15	puma
spikes	36	15	asics
spikes	38,5	10	nike
spikes	40	15	reebok
spikes	41	10	adidas
spikes	42	15	nike
spikes nieuw	42	15	puma
spikes nieuw	45	20	nike
spikes nieuw	47	15	asics
spikes nieuw	47,5	15	nike
trainingsbroek	128	5	elefanti
trainingsbroek	S	15	nike
trainingsjas	S	20	new line
t-shirt	128	2	
t-shirt	XL	2	
zaalschoenen	32	10	metax