

1. The first part of the paper is devoted to a discussion of the various methods of determining the rate of reaction.

2. The second part of the paper is devoted to a discussion of the various methods of determining the rate of reaction.

3. The third part of the paper is devoted to a discussion of the various methods of determining the rate of reaction.

4. The fourth part of the paper is devoted to a discussion of the various methods of determining the rate of reaction.

5. The fifth part of the paper is devoted to a discussion of the various methods of determining the rate of reaction.

6. The sixth part of the paper is devoted to a discussion of the various methods of determining the rate of reaction.

7. The seventh part of the paper is devoted to a discussion of the various methods of determining the rate of reaction.

8. The eighth part of the paper is devoted to a discussion of the various methods of determining the rate of reaction.

9. The ninth part of the paper is devoted to a discussion of the various methods of determining the rate of reaction.

10. The tenth part of the paper is devoted to a discussion of the various methods of determining the rate of reaction.

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	: h.v.noort@duravermeerbouw.nl		
• Wedstrijdatleten	: Marcel Waaning	Staringwende 3, 2182 PK Hillegom	0252-523662
e-mailadres	: m.waaning@planet.nl		
• W.T.R.	: Jeannette v.der Toorn	Randmeerstraat 50, 2162 LK Lisse	0252-416597
e-mailadres	: jvdtoorn@xs4all.nl		
• Jeugd	: Vacature	Plaatsvervangend voorzitter Lenie v.d. Poel	
e-mailadres	: blvdp@planet.nl	Narcisstraat 4, 2252 XE Voorschoten	06-22698143
• 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	:		

<u>Ledenadministratie:</u>	: 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	

<u>TSB:</u>	: Vincent van Blitterswijk		
e-mailadres	: v.vblitterswijk@wanadoo.nl		

Vrijwilligerscommissie

<u>PR-commissie</u>	: 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

<u>Kantine:</u>	: Kantine		0252 41 53 50
Contactadressen	: Henk Plantfeber	Mendeldreef 61, 2163 KB Lisse	0252 41 29 82
e-mailadres	: hplantf@wishmail.net		

	: Corrie v.d. Berg	Krelagestraat 52, 2163 JC, Lisse	0252 41 08 34
--	--------------------	----------------------------------	---------------

Clubblad:

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

Website : : www.spartaan.net

Redactie: Marga Kortekaas - Ans Verhaar – Trudy Olij

Inhoudsopgave	1
Berichten van de bestuurstafel	
* Van de voorzitter	2
* In memoriam Ron Landré	4
Ledenadministratie:	
* Jarige leden	5
* Bedankte leden	6
* Nieuwe leden	7
* Verhuisde leden	8
Kantinenieuws: Koffiekaarten	8
Klaverjassen	8
Chronoloog "De onderlinge" – Meerkampen	9
Braziliaanse avonturen deel 2	10
Van de Redactie	11
Club van 100	12
15 vragen over het Tractus Iliotibialis Frictiesyndroom	13
CWA:	
* Website Atleten Nieuws	15
* Mogen wij u voorstellen	16
Wat is Geocaching? / Meedoen is belangrijker dan winnen	19
Rustige zomermaanden / Uitslagen juli/augustus	21
Heren veteranen in de finale!!!!!!	23
Vanuit de wandelgroep: "de vierdaagse van Nijmegen"	24
W.T.R.-nieuws:	
* Algemene informatie voor nieuwe recreatieve lopers	24
* Nana-leesbrillen / De WTR-competitie / De WTR-estafette	25
* De training op donderdagavond en reflectiehesjes / De feestloop van de harddraverij- vereniging / De zevenheuvelenloop in Nijmegen	26
* De bevrijdingsloop vanuit Wageningen / Sportkeuring / Trimlopen	27
* Trainingsschema WTR (winter 2004/2005)	28
* Haalt u het beste uit uw lichaam??? Presentatie donderdag 28 oktober a.s.	29
W.O.C.: Wedstrijdkalender	29
De marathon is dodelijk	30
Vanuit de C / D hoek:	
* Chronologisch overzicht Onderlinge Meerkampen (zie blz 9) / Najaarsweekend 2004 (SJN) / Leiding gezocht!!! / Hallo C-junioren	31
* Uitslagen C junioren wedstrijd Utrecht / Delft / Amsterdam / Puntentotaal na 6 wedstrijden	32
* Uitslagen D junioren Amsterdam / Tussenstand puntentelling D junioren	33
18^e Scholierenbosloop zondag 7 november 2004	34
Verslag Ficepkamp 2004 gehouden in Chtelnica Slowakije	35
Pupillennieuws:	
* Belangrijke mededeling mbt training / Najaarsweekend 2004 (SJN) / Leiding gezocht / Gevonden voorwerpen tijdens zomerkamp 2004	39
* Clubrecords pupillen A2 voor estafette en hoog!	40
* Clubrecords pupillen per 1 september 2004	41
* Activiteitenkalender	42
* 2 ^e hands sportartikelen / Let op, Let op, Let op!!!! Kijk onderaan blz	43

Kopij inleveren/insturen voor of op maandag 4 oktober
Clubbladen rapen maandag 11 oktober

Van de bestuurstafel

Na de sluiting van de Olympische spelen van Athene is het weer even wennen hoor, de laatste weken zijn we overspoeld met velerlei sporten en natuurlijk heerlijke atletiek. De Grieken kunnen trots zijn op hun spelen een ware happening. Met de inzet en medewerking van heel veel vrijwilligers is het de Grieken gelukt als een groot voorbeeld te dienen voor alle sportorganisaties en verenigingen van de hele wereld. Ook onze vereniging hoort hierbij, want als je kijkt wat er het hele jaar door wordt gedaan door de vrijwilligers, en dan bedoel ik dus even onze eigen vrijwilligers, is fantasties. We zijn druk op zoek naar de juiste persoon voor de functie-Mila trainer, na enige gesprekken met goede kandidaten is het nog niet tot een invulling gekomen. Met een beetje goede wil hopen we deze zaak snel op te lossen en naar tevredenheid in te vullen zodat onze mila-atleten weer weten wat hun te doen staat.



In Juli heeft Sjaak van der Weijden zijn taak als voorzitter van de Technische Raad neergelegd, wij als bestuur vinden dit erg jammer. Sjaak we willen je in ieder geval alvast vanaf deze plaats hartelijk danken voor je inzet en medewerking voor de vereniging en je vele werk binnen de Technische Raad. Dit betekent wel dat we naarstig op zoek zijn naar een goede vervanger voor deze taak binnen onze vereniging, het is lastig als een ander bestuurslid deze taak er nog eens bij krijgt. Ook deze functie is een belangrijke schakel binnen onze organisatie die goed bemand (M/Vr) moet zijn. Des te meer beseffen we met z'n allen dat we zuinig moeten zijn op de mensen die we hebben en die graag wat willen doen binnen de vereniging, met elkaar en door vele handen moet dit voor een ieder leuk blijven om te doen.

Vorig jaar najaar en het afgelopen voorjaar heeft een grote groep leden van onze vereniging geassisteerd bij het opknappen van het Keukenhofbos op verzoek van de boswachter Herman Hollander van uit de stichting Keukenhof. Dit is van beide kanten goed bevallen en is een belevenis op zich en voor vele voor herhaling vatbaar. Bij toeval sprak ik Herman laatst en we hebben toen dit punt aangeroerd, hieruit kwam een datum, deze is 27 november a.s. We zullen begin oktober weer een lijst op hangen in de kantine waar u zich weer op kan geven voor een dagje hulp in het onderhoud van het Keukenhofbos, voor een natje en een droogje wordt gezorgd even als vorig jaar. Dit geldt voor alle leden en ook voor ouders van onze jeugdleden, het is in ieder leuk om eens mee te maken.

Het baanseizoen begint zo zachtjes aan, aan zijn laatste lootjes. Zondag 12 september is de competitie finale voor onze meisjes A junioren en zondag 26 september voor de dames ploeg. Het weekend er op zijn de afsluitende onderlinge wedstrijden voor alle baan atleten tot en met de pupillen aan toe. Dan begint voor hun het winterseizoen en komen er andere trainingen op het programma te staan, de zaaltrainingen beginnen en er wordt naar de eerste indoorwedstrijden uitgekeken of naar de crosswedstrijden.

Wat voor de een 'n afsluiting is, is voor de ander een begin van.... En dan bedoel ik o.a. het S.P.O.C. circuit dat alweer volop aan de gang is, met als afsluiting de loop in Lisse. Deze is dit jaar rondom onze accommodatie wegens werkzaamheden in de Poelpolder. In oktober begint de WTR competitie weer. En natuurlijk niet te vergeten de marathon groepen die naar Chicago gaan in oktober en in november naar New York. Wij wensen alle deelnemers aan deze marathons en supporters succes en plezier toe.

Er zijn wat voorzichtige plannen over wat aanpassingen en nieuw te realiseren toiletten met entree, we willen binnenkort wat duidelijkheid proberen te krijgen over de behoefte en de wensen hierover. 20 september is er een avond georganiseerd met alle geledingen en de commissieleden die het beleidsplan hebben helpen maken. Uiteraard zal dit punt deze avond ter sprake worden gebracht zoals ook in het beleidsplan staat opgenomen.

Namens het bestuur
Kees van Ruiten

Zoals eerder vermeld in een van de voorgaande clubbladen is er met Riet Baudet en het bestuur gesproken, daarbij is de afspraak gemaakt dat we een gezamenlijke brief zullen publiceren in een van de komende clubbladen, wat hierbij is opgenomen.

Op 24 mei 2004 heeft een delegatie van het dagelijks bestuur met Riet Baudet rond de tafel gezeten om afspraken te maken hoe het afscheid van Riet op een gepaste wijze kan plaatsvinden. Riet heeft in het gesprek te kennen gegeven een viertal punten hiervoor belangrijk te vinden. Deze punten zijn op onderstaande wijze afgehandeld.

- Overdracht penningmeesterschap:
Het bestuur heeft in een brief d.d. 15 juni 2004 aangegeven alle bescheiden met betrekking tot penningmeesterschap en alle aan de "AV De Spartaan" behorende zaken in goede orde van Riet bij haar vertrek te hebben ontvangen.
- Verslag kascontrolecommissie:
Riet heeft in juli 2004 als afronding van haar taken als penningmeester een afschrift van het getekend kascontroleverslag n.a.v. de ALV van 2 oktober 2003 ontvangen.
- Evaluatierapport van de NK junioren AB:
In het oorspronkelijke evaluatierapport van de NK junioren AB heeft, op verzoek het bestuur een wijziging plaatsgevonden. Dit gewijzigde rapport is toentertijd niet aan alle NK-commissieleden gezonden. Op 12 juni 2004 hebben alle NK-commissieleden een digitale gewijzigde versie ontvangen.
- Opmerkingen t.a.v. het jaarverslag 2003:
T.a.v. het op de ALV van 25 maart 2004 goedgekeurde verslag heeft Riet t.a.v. enkele passages op pagina 8 enige aanvullingen, die zij in het verslag mist:
 - Juli : Riet heeft aangegeven per 1 januari 2004 te stoppen als penningmeester. In de brief van 26 juli jl. heeft zij dit officieel medegedeeld. Wat betreft de overige werkzaamheden zal zij zich beraden.
 - Augustus: T.a.v. het penningmeesterschap heeft Riet aangegeven dat, doordat een aantal zaken een onverwachte wending heeft genomen, zij per eind augustus 2003 reeds zal vertrekken. Dit heeft zij in een brief van 18 augustus 2003 kenbaar gemaakt.
 - September: Omdat Riet op vakantie is gegaan heeft het bestuur geen contact meer met haar gehad.

Het bestuur heeft in de brief van 15 juni 2004 haar waardering voor het ruim 20 jaar vrijwilligerswerk van Riet uitgesproken. Het bestuur en de velen leden zijn Riet dankbaar voor het op alle momenten beschikbaar zijn voor het goed laten reilen en zeilen van de Spartaan. Riet heeft aangegeven met de afhandeling van bovenstaande punten en deze vermelding in het clubblad weer met een positief gevoel aan de Spartaan te kunnen terugdenken. Het afscheid als penningmeester heeft hiermee voldoende plaatsgevonden.



In memoriam Ron Landré

Ons bereikte het droevige bericht van het overlijden van Ron Landré. Ron was al enige jaren lid van onze vereniging, hij is 66 jaar oud geworden. De laatste jaren is Ron menig keer Nederlands kampioen geworden bij de veteranen 50+ en 60+ op de kortere baanonderdelen 100, 200 en 400 meter. Hij vergaarde in deze jaren o.a. 14 gouden medailles op de Nederlandse Kampioenschappen. Tevens was hij internationaal actief op de korte afstanden, ook in estafettevorm. In de veteranencompetitie liep Ron uiteraard de korte afstanden voor zijn ploeg, hierin had hij veel plezier. Naast atleet was Ron ook houder van de 7e dan Taekwondo en gold als een autoriteit op dat gebied. In de Taekwondo Bond Nederland bekleedde hij vele functies, o.a. als lid van het hoofdbestuur. Ron wilde nog veel records breken in zijn leeftijdscategorie maar was sinds het voorjaar ziek en heeft zijn plannen niet meer kunnen verwezenlijken.

De laatste jaren was Ron een trouwe gast op de nieuwjaarsreceptie, waar hij als gouden medaille winnaar, door de gemeente Lisse werd gelukgewenst met zijn behaalde successen.

Wij wensen de familie Landré heel veel sterkte toe bij dit afscheid van een bijzondere man.

Het Bestuur

Naar aanleiding van dit bericht wat op de site van De Spartaan heeft gestaan in juli en augustus en de blijken van medeleven heeft de familie Landré een fijne reactie naar ons gestuurd die we u ook willen laten lezen.

Met blijdschap en waardering heb ik jullie "in memoriam" van Ron Landré gelezen. Eind januari is Ron als verrassing op het feest van zijn oudste dochter Nicole in Zwitserland geweest, waar hij ook zijn lenigheid als danser heeft getoond. Ik ben blij dat hij gedurende deze gelegenheid een vrolijk afscheid (helaas voor goed) van Nicole en Veruschka heeft kunnen nemen al las ik het verdriet en de pijn in zijn ogen. Jullie worden bedankt voor het artikel, waarin wij zijn prachtige prestaties bij jullie, zowel die bij de jongens van zijn taekwondo ploeg konden lezen. Jullie waren alles voor hem, zijn lust, zijn leven, zijn vreugde. Zijn grootste wens was inderdaad nog wat records te breken! Helaas! Bedankt en heel veel succes.

Jarigen september:

Dag	VoornaamPlusNaam	KnauCat
1	Sylvia van de Veld-Tamminga	31 Recreant
1	Jan Rooijackers	32 Recreant
2	Ruud Baak	32 Recreant
2	Frans Dames	42 Overige Sr
2	Frank Visser	08 A-pupil
3	Boukje van der Weijden	09 D-junior
4	Fieke van Noort	41 Overige Sr
4	Niels Duivenvoorden	04 C-pupil
4	Mark Kortekaas	06 B-pupil
4	David van Elk	04 C-pupil
4	Henk van der Poel	42 Overige Sr
4	Ton Meskers	32 Recreant
8	Dimitri Imanse	04 C-pupil
8	Meta vd Poel-de Groot	31 Recreant
9	Jan Valkenburg	32 Recreant
10	Toos Bon van Diemen	31 Recreant
10	Marianne Ravensbergen	31 Recreant
11	Romara van Noort	15 A-junior
12	Ellen van der Mark	31 Recreant
13	Sandra van Noort	11 C-junior
15	Greet Eichhorn-Poelgeest	31 Recreant
15	Rob Wijfjes	42 Overige Sr
15	Greet v Grieken-v.d. Lans	31 Recreant
15	Janneke Weiffenbach	31 Recreant
16	Mark Beelen	18 Senior
16	Nico Warmerdam	32 Recreant
16	Ima den Hartog	31 Recreant
18	Raymond des Bouvrie	32 Recreant
19	Mariska Visser	31 Recreant
19	Inge van Kesteren	11 C-junior
19	Do Elfering	32 Recreant
20	Cees Rotteveel	32 Recreant
20	Piet van Diest	32 Recreant
20	Mappy Drenth-Barnhoorn	31 Recreant
20	Joke Nederpelt - Buwalda	31 Recreant
20	Tessa Verkerk	07 A-pupil
21	Suzanne Piet	05 B-pupil
21	Jeroen Nederpelt	08 A-pupil
21	Dennis Verhaar	18 Senior
23	Ton Haaster	32 Recreant
24	Leo Onderwater	32 Recreant
24	Piet Wildenburg	32 Recreant
25	Anton Korenhof	32 Recreant
25	Richard Waterman	32 Recreant
25	Elsbeth van der Ham	31 Recreant
25	Lukas Broersen	08 A-pupil
26	Kees Versteeg	32 Recreant
26	Inge de Vroomen	31 Recreant
27	Yvonne v 't Spijker Admiraal	31 Recreant
27	Sonja van Noort	17 Senior

Dag	VoornaamPlusNaam	KnauCat
27	Nelly van Dongen	31 Recreant
27	Ron van Egmond	32 Recreant
29	Marja des Bouvrie	31 Recreant
29	Cock Gerritsen	31 Recreant
29	Miranda de Regt	07 A-pupil
29	Rita Wassenaar - Wijnhout	31 Recreant
29	Casper Wagener	08 A-pupil
30	Pierre Kaagman	32 Recreant

Jarigen oktober:

Dag	VoornaamPlusNaam	KnauCategorie
1	Hannah Overgaauw	11 C-junior
1	Lisette van Heukelum	03 C-pupil
2	Astrid van den Berg	31 Recreant
3	Jacco van der Weijden	16 A-junior
3	Aad Kortekaas	22 Vet M50
4	Frans v.d. Kraan	32 Recreant
4	Jan de Vries	32 Recreant
4	Femke Meulenbroek	09 D-junior
5	Joost Leuven	12 C-junior
5	Marga Kortekaas	21 Vet V55
6	Annemarie ten Kate	01 Mini-pupil
6	Jacqueline vd Sluis-v Gemert	31 Recreant
7	Daan van Niekerk	14 B-junior
7	Mariëlle Henzen	07 A-pupil
7	Martha v Amsterdam v Stijn	31 Recreant
8	Lenie van der Poel	21 Vet V45
8	Vivian Nederstigt	07 A-pupil
8	Ruud van Noort	14 B-junior
9	Luda vd Reep van Saase	31 Recreant
9	Elly Dames	31 Recreant
9	Peter Randsdorp	32 Recreant
9	Marion Keistra	31 Recreant
9	Piet Rijn	32 Recreant
9	Peter van der Zijden	32 Recreant
10	Michelle Wijnhout	05 B-pupil
10	Max van der Tweel	08 A-pupil
10	Ina Oosterhof	31 Recreant
11	Joop Warmerdam	32 Recreant
11	Frank van Noort	16 A-junior
11	Laura Jansen	09 D-junior
11	Ria Rewijk	31 Recreant
12	Hein Heemskerk	14 B-junior
13	Erik Kerkvliet	32 Recreant
14	Sarry de Vries	31 Recreant
15	Jan Groen in 't Woud	32 Recreant
15	Hans Hoejenbos	32 Recreant
15	Richard Holleman	18 Senior
15	Willem Boon	22 Vet M40

Bedankte Leden:

Naam	Straatnaam	Nr.	Postcode	Woonplaats	Knaucategorie
Wesley Eenjes	Rubensplantsoen	10	2182 LG	Hillegom	02 Mini-pupil
Maarten van der Klauw	Julianastraat	168	2161 RH	Lisse	04 C-pupil
Roy Dofferhoff	Anna Blamandreef	72	2162 JS	Lisse	04 C-pupil
Harmen Eitjes	Anke Servaesstraat	44	2162 KP	Lisse	04 C-pupil
Guus Clemens	Vossestein	18	2151 KM	Nieuw Vennep	04 C-pupil
Demi den Hoed	Anna Bijnsstraat	35	2162 KG	Lisse	05 B-pupil
Silvia Kortekaas	Kanaalstraat	190	2161 JW	Lisse	05 B-pupil
Danique van Leeuwen	Voorhouteweg	80a	2231 NG	Rijnsburg	05 B-pupil
Kevin Meekel	Ter Beek	49	2161 NB	Lisse	06 B-pupil
Léon van Hage	Van Speykstraat	57	2161 VJ	Lisse	06 B-pupil
Faye Trossel	Van Tetsstraat	16	2181 DA	Hillegom	07 A-pupil
Denise de Vroomen	Achterweg - Zuid	60	2161 DZ	Lisse	07 A-pupil
Anna Marbus	1e Poellaan	58	2161 LC	Lisse	07 A-pupil
Amy Uitendaal	Jozef Israëlstraat	22	2162 CC	Lisse	07 A-pupil
Elke de Greef	Bevrijdingshove	1	2172 VT	Sassenheim	07 A-pupil
Dieuwertje van der Vlucht	Zwaluwstraat	18	2162 GA	Lisse	07 A-pupil
Luuk van der Ben	Loenerveld	71	2151 JK	Nieuw Vennep	08 A-pupil
Bryan van Rooyen	Prins Hendrikstraat	6	2161 SE	Lisse	08 A-pupil
Dwayne Henn	Westerdreef	53	2161 EN	Lisse	08 A-pupil
Mitchel Porcelijn	Nabuccosingel	31	2152 DA	Nieuw Vennep	08 A-pupil
Wesley Stoker	Vivaldisingel	97	2151 GP	Nieuw Vennep	08 A-pupil
Joaquim Kessler	Evertsenstraat	12	2161 TE	Lisse	08 A-pupil
Jean Michel de Jong	Ravelstraat	32	2162 AR	Lisse	08 A-pupil
Jan van Winsen	Hein Baderstraat	8	2171 XP	Sassenheim	08 A-pupil
Jeroen van Kasteren	Montbretiastraat	14	2161 WJ	Lisse	08 A-pupil
Mariska Hoogkamer	Boogschutter	11	2163 BE	Lisse	09 D-junior
Femke Vasbinder	Megaralaan	29	2182 TV	Hillegom	09 D-junior
Joyce Duinhoven	Anne Frankstraat	22	2162 JP	Lisse	09 D-junior
Bob van Toor	Jasmijnstraat	7	2165 CB	Lisserbroek	10 D-junior
Laurens Esmeijer	Nabuccosingel	81	2152 GA	Nieuw Vennep	10 D-junior
Loes Hartman	Berkenlaan	17	2172 AE	Sassenheim	104 Senior
Ciska van den Berg	Hafkenscheidtlaan	54	2191 BR	De Zilk	11 C-junior
Malou Warmerdam	Zilkerbinnenweg	23	2191 AC	De Zilk	11 C-junior
Rianne Nederstigt	Zilkerduinweg	176	2191 AR	De Zilk	11 C-junior
Bart Vaneveld	Paulus Potterstraat	9	2162 BS	Lisse	12 C-junior
Renze Topper	Molenlaan	24	2181 GE	Hillegom	12 C-junior
René Bouwmeester	Kraaierslaan	32	2204 AP	Noordwijk	12 C-junior
Mike Schniedewind	Burgermeester Wentholtstraat	22	2182 GN	Hillegom	12 C-junior
Manon van de Noulund	Meidoornrode	89	2215 LH	Voorhout	15 A-junior
Ricky Slingerland	Warmundastraat	3	2361 TJ	Warmond	21 Veteraan V50
Mariëtte Beijk	Julianastraat	57	2161 RB	Lisse	31 Recreant
Maaïke Duinkerken	Crocussenstraat	1	2161 HV	Lisse	31 Recreant
Yvonne Groen in 't Woud	Jacoba van Beierenweg	102	2215 KZ	Voorhout	31 Recreant
Astrid Ligtvoet	Rusthofflaan	6	2171 EW	Sassenheim	31 Recreant
Hannie Segers	Munthof	43	2215 VG	Voorhout	31 Recreant
Nelly Wessels	Zwaluwstraat	24	2162 GA	Lisse	31 Recreant
Loes Westra	Eerste Jan Steenstraat	70 I	1072 NN	Amsterdam	31 Recreant
Yvonne de Boer - van Rijn	Meeuwenlaan	83	2162 HE	Lisse	31 Recreant
Inge Korpeshoek	Randmeerstraat	124	2162 LN	Lisse	31 Recreant
Judith Helmus - de Fuijck	Jan Plezier	21	2171 MJ	Sassenheim	31 Recreant
Nanda van Ruiten	Heereweg	473	2161 DC	Lisse	31 Recreant

Betty Trip Schets	Haven	66	2182 JL	Hillegom	31 Recreant
Marion Griffioen - Kroon	Govert Flinkstraat	5	2162 CR	Lisse	31 Recreant
Lisette van Veldhuijsen	Voerman	182	2163 BP	Lisse	31 Recreant
Frits van Tol	Narcissenstraat	42	2161 WS	Lisse	32 Recreant
Henk Trip	Haven	66	2182 JL	Hillegom	32 Recreant
Ton Hakkenberg	Nieuwstraat	51	2161 PN	Lisse	32 Recreant
Dini van Gerven-Plomp	Narcissenstraat	38	2161 WS	Lisse	41 Overige Senior
Nel van der Krogt	Saksenhorst	25b	2171 VP	Sassenheim	41 Overige Senior
Caroline Splinter-Baudet	Aletta Jacobsstraat	6	2162 JG	Lisse	41 Overige Senior
Leomiek de Vroomen	Achterweg Zuid	60	2161 DZ	Lisse	41 Overige Senior
Jan Vreeburg	Nieuweweg	13	2182 BP	Hillegom	42 Overige Senior
Edwin Holwerda	Paul Krugerstraat	41b	2021 XM	Haarlem	42 Overige Senior

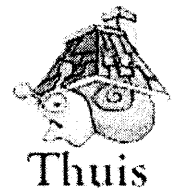
Nieuwe Leden:

Naam	Straatnaam	Nr.	Postcode	Woonplaats	Knaucategorie
Annemarie ten Kate	Wayensteinsingel	3	2151 KR	Nieuw Vennep	01 Mini-pupil
Debby van de Steenhoven	Mozartstraat	6	2162 AJ	Lisse	01 Mini-pupil
Femke Nederstigt	Wilsonweg	36	2182 LR	Hillegom	01 Mini-pupil
Laura Mens	Essenlaan	5	2161 CZ	Lisse	01 Mini-pupil
Jaimy Loos	Anna Bijnsstraat	21	2162 KG	Lisse	02 Mini-pupil
Jarik Beukers	Händelstraat	20	2162 AE	Lisse	02 Mini-pupil
Ruben van Weerdenburg	Zandburg	13	2171 DP	Sassenheim	02 Mini-pupil
Sven Struik	Jacob van Ruysdaalplein	22	2162 BH	Lisse	04 C-pupil
Jette van der Hoorn	Mendeldreef	323	2163 KK	Lisse	05 B-pupil
Michelle Wijnhout	Leidsevaart	25a	2161 AS	Lisse	05 B-pupil
Michelle Zandbergen	Anna Bijnsstraat	3	2162 KG	Lisse	05 B-pupil
Noëlle van den Heuvel	Zuiderpoort	64	2152 RH	Nieuw Vennep	05 B-pupil
Suzanne Piet	Stepelerveld	61	2151 JM	Nieuw Vennep	05 B-pupil
Mariëlle Henzen	Kroeskarperlaan	74	2215 XR	Voorhout	07 A-pupil
Anca-Nina van het Spijker	Bachstraat	44	2162 VC	Lisse	09 D-junior
Iris Streppel	Frans Halsstraat	7	2162 CK	Lisse	09 D-junior
Anita Ruigrok	Mendeldreef	123	2163 KD	Lisse	11 C-junior
Samantha Brouwer	Clusiusstraat	40	2163 JG	Lisse	11 C-junior
Stephanie van der Meer	Westerdreef	10	2161 EN	Lisse	11 C-junior
Eveline Faasse	Friezenhorst	27a	2171 VH	Sassenheim	17 Senior
Gerdien van Burik	Langerak	10	2157 PG	Abbenes	17 Senior
Diana Nijboer	Boerenburgerweg	12	2201 PP	Noordwijk	21 Veteraan V35
Bianca Rossum	Ardealaan	5	2182 TS	Hillegom	31 Recreant
Erica Stroombergen	Beetswende	7	2182 PP	Hillegom	31 Recreant
Henny Riksen	Mendeldreef	90	2163 KN	Lisse	31 Recreant
Marianne Ravensbergen	Kastanjelaan	8	2161 MN	Lisse	31 Recreant
Toos Bon van Diemen	Hoofdstraat	356	2171 BV	Sassenheim	31 Recreant
Wil van der Voort - Smit	Mendeldreef	196	2163 KR	Lisse	31 Recreant
Alfred Langendijk	Breughelhof	18	2215 AB	Voorhout	32 Recreant
Joost Kooy	Rijksstraatweg	113	2121 AD	Bennebroek	32 Recreant
Jurrian Tolstra	Van Speijkstraat	38	2161 VL	Lisse	32 Recreant
Kees Boomars	Kennermerbeekweg	19	2121 GA	Bennebroek	32 Recreant
Laurens van der Voort	Julianastraat	4a	2161 RD	Lisse	32 Recreant
Maarten van der Sluis	Pieter van Eijkckheem	14	2182 ZD	Hillegom	32 Recreant
Marcel Peschier	Duinschoten	12-B180	2211 ZC	Noordwijkerhout	32 Recreant
Pim Smits	Van de Woestijneheem	75	2182 WN	Hillegom	32 Recreant
Rob Boot	Stationsweg	71	2182 BB	Hillegom	32 Recreant
Jan Kaptein	Meidoornplantsoen	7	2161 MA	Lisse	42 Overige Senior

Het aantal leden per 1 september bedraagt 808

Verhuisde Leden:

Naam	Straatnaam	Nr.	Postcode	Woonplaats	KnauCategorie
Willem Boon	Veldzuringstraat	13	2215 WK	Voorhout	22 Veteraan M40
Silke Boon	Veldzuringstraat	13	2215 WK	Voorhout	09 D-junior
Maaïke Boon	Veldzuringstraat	13	2215 WK	Voorhout	05 B-pupil
Janny Dofferhof	Torkruidstraat	50	2165 VV	Lisserboek	31 Recreant
Iris Dofferhoff	Torkruidstraat	50	2165 VV	Lisserboek	09 D-junior
Sjors Dofferhoff	Torkruidstraat	50	2165 VV	Lisserboek	32 Recreant
Thijmen Dofferhoff	Torkruidstraat	50	2165 VV	Lisserboek	02 Mini-pupil
Sjoerd Dofferhoff	Torkruidstraat	50	2165 VV	Lisserboek	08 A-pupil
Karin Beijck	Uitermeer	43	2162 GS	Lisse	31 Recreant
Henk Elfering	Christinastraat	5	2161 SB	Lisse	32 Recreant
Sofia Trompert	Mendeldreef	178	2163 KR	Lisse	31 Recreant
Ed Warmerdam	Meidoornlaan	3	2172 AC	Sassenheim	18 Senior



KANTINENIEUWS

WINNAARS KOFFIEKAARTEN

AUGUSTUS

MARGA KORTEKAAS

PAULINE VAN DER VOORN

TIL DUINEVELD



Klaverjassen

In oktober willen wij weer beginnen met het kaarten. Het seizoen buiten, wat baan atletiek betreft is dan afgelopen en gaan we weer beginnen met andere activiteiten. Waar van het kaarten er een is. De voorlopige datums zijn:

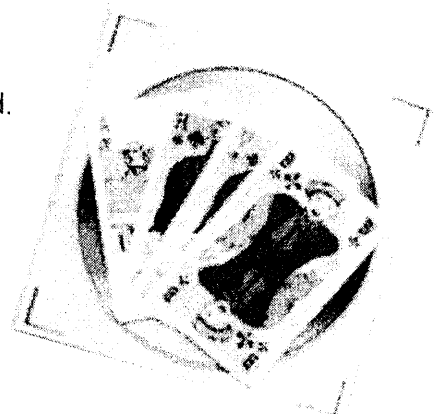
8 oktober - 12 november - 10 december 2004

14 januari – 11 februari en 11 maart 2005 is weer de laatste avond.

De aanvangstijd is 20.00 uur.

Wilt u meer weten, dan kunt u ons altijd bellen.

Ria en Joop van Stijn
Tel. 0252-416237



2 + 3 oktober 2004.

"DE ONDERLINGE" – MEERKAMPEN

zaterdag	MD	MC	MAB/V	JD	JC	JB		JA/M
12.15u								100m
12.25u						100m		
12.30u					100m			
12.45u	60m h					ver 2		ver 2
13.00u					ver 1			
13.15u	hoog 1	80m h						
13.30u			100m h					
13.45u		hoog 2				kogel 1		kogel 1
14.00u			hoog 1	80m	kogel 2			
14.30u	speer 2			ver 2				
14.45u					hoog 2			
15.00u		kogel 1	kogel 1			hoog 1		hoog 1
15.30u				speer 2				
16.00u		150m						
16.10u			200m					
16.20u								400m
zondag	MD	MC	MAB/V	JD	JC	JB	Krukken	JA/M
10.30u							100m	
10.45u								110mh M
11.00u								110mh JA
11.10u						110m h		
11.30u						discus+	kogel 1	discus
11.45u					100m h			
12.30u				80m h	discus +		discus	
12.45u		ver 2				pols		pols
13.00u				hoog 2				
13.15u							400m	
13.30u	ver 2							
13.45u		speer 1	ver 1		speer 2			
14.00u				kogel 1				
14.30u	kogel 1					speer ?	ver 2	
15.00u			speer ?				speer ?	speer ?
15.05u		600m						
15.10u				1000m				
15.15u					1000m			
15.20u	600m							
15.30u						1500m		
16.00u			800m					
16.05u							1500m	1500m

Braziliaanse avonturen- 2

Olá!

Hier nog eens een bericht uit Pequeri, Brazilië. Dit zal gelijk ook het laatste bericht zijn, aangezien mijn tijd hier op de Sítio Shalom er bijna op zit: op 15 september is de tijd van werken afgelopen en begint de tijd van reizen, met als eerste bestemming Peru.

In de afgelopen vijf maanden is er uiteraard ontzettend veel gebeurd, onmogelijk om alles te beschrijven, maar ik zal een poging doen een globale indruk te geven van mijn leven hier.

Allereerst natuurlijk de lessen Engels, Nederlands en Portugees. Toen ik begon met lesgeven had ik 38 leerlingen, maar was de verwachting dat dat aantal snel zou slinken. De ervaring had geleerd dat de kinderen hier veel dingen met enthousiasme beginnen, maar ook vrij snel de moed opgeven als het een beetje moeilijk wordt. Ik kan nu, 5 maanden later, echter vol tevredenheid nog altijd rekenen op 30 trouwe leerlingen, slechts 8 afvallers! De meeste kinderen hebben 1 of 2 keer in de week een uur les, in groepjes van 2 personen of privés. Grotere groepjes bleek al snel niet goed te werken, aangezien vrijwel alle kinderen

concentratieproblemen hebben en een behoorlijk aantal leerproblemen heeft en/of dislectisch is. Ik heb de lessen dan ook zoveel mogelijk aangepast op de wensen en mogelijkheden van de groepjes, wat het voor mij heel afwisselend maakt.

Vorige keer schreef ik al dat het onderwijs hier in Brazilië niet veel voorstelt, wat ook inhoudt dat de kinderen niet gewend zijn om ergens voor te leren. De resultaten van het eerste "proefwerk" waren dan ook niet echt om over naar huis te schrijven, wat bij mij nogal wat frustraties veroorzaakte, vooral omdat de lessen zo goed gingen. Na deze ervaring heb ik mijn verwachtingen wat bijgesteld en tegelijkertijd geprobeerd de kinderen te "leren leren". En hoewel voldoende nog altijd sporadisch worden gehaald, hebben de meesten zeer grote vooruitgang geboekt, wat toch ook voldoende geeft. Ik ben vooral heel trots op degenen die bij mij bijles voor Engels en Portugees kwamen volgen: op het afgelopen rapport had iedereen voldoende voor deze vakken! Dat vond ik echt super: de oudere stoere jongens, die anders altijd een hele grote mond hebben, die glimmend van trots hun rapport kwamen laten zien en me bedankten voor de hulp. Zo mooi kan lesgeven hier zijn!



De eerste twee weken van juli is er een groep Nederlandse vrijwilligers op de Sítio geweest om twee van de woonhuizen op te knappen en daarnaast een activiteitenprogramma voor de kinderen te draaien. Mijn taak was om die groep te begeleiden en vooral om voor ze te tolken waar dat nodig was, wat ik met heel veel plezier gedaan heb. Het was een leuke afwisseling van de routine van het lesgeven en ik heb dan ook twee weken volop meegeklust, gesport en geknutseld.

Voordat de Nederlanders hierheen kwamen, zijn ze eerst 4 dagen in Rio geweest, waar ze het werk van REMER hebben leren kennen en waar ze een huisje hebben gebouwd in een van de krottenwijken. Deze dagen hebben ontzettend veel indruk op ze gemaakt, net zoals dat bij mij het geval was toen ik een week meedraaide met het werk in Rio. Bij de huisbezoeken in de krottenwijken, bij het werken in het opvanghuis en bij het eten uitdelen 's nachts op straat wordt duidelijk hoe vreselijk hard de realiteit van de straatkinderen is. Ze vluchten uit een

thuissituatie waarin ze met 6 man wonen in een krot van 6m2, zonder electriciteit of riolering, waarin vader en/of moeder alcoholist en/of verslaafd is en waarin ze geslagen en/of misbruikt worden. Ze vluchten naar de straat waar ze verslaafd raken aan lijn, terpentine en cocaïne, waar ze stelen en zich prostitueren om te overleven en waar ze

elk moment het risico lopen te worden vermoord, hetzij door vijandige drugsbendes, hetzij door de politie... REMER probeert het vertrouwen te winnen van deze kinderen, geeft ze de mogelijkheid tot rust en op krachten te komen in het opvanghuis en gaat op zoek naar mogelijkheden om de kinderen van de straat te halen. Ze kijken of de thuissituatie verbeterd kan worden, zodat de kinderen weer naar huis kunnen, zoniet zoeken ze naar andere vormen van permanente opvang. Half september zal er een nieuw opvanghuis van REMER worden geopend, Casa Betânia, dat als een soort doorstroomhuis zal gaan fungeren. Kinderen die echt van de straat willen, kunnen daar maximaal 6 maanden terecht, waarin er gezocht wordt naar een permanente opvang. Hopelijk zal de kinderrechter toestaan dat een aantal van deze kinderen in de toekomst naar de Sítio Shalom kunnen komen.

Na het vertrek van de Nederlanders heb ik samen met Luiz (activiteitenbegeleider) een vakantieprogramma gedraaid met de kinderen. Ze zijn hier de hele maand juli vrij en de laatste twee weken was er dus een vakantieprogramma.

We hadden van tevoren een programma in elkaar gezet, met uitstapjes naar speeltuintjes in de buurt, voetbal-, volleybal-, trefbaltoernooitjes in Pequeri-stad (:-) , wandel-/trektochten, kampvuur en bivak bouwen etc. Heel leuk bedacht allemaal, ware het niet dat het net in die twee laatste weken van augustus vrijwel aan één stuk door geregend heeft en het behoorlijk koud was. Jammer, jammer, jammer. De eerste week viel het nog wel wat mee (lees: geen stortregens), dus toen zijn we 'smorgens telkens met de kleinsten (3 tot 8 jaar) naar speeltuintjes geweest, gepicknickt enz en hebben 'smiddags met de ouderen toch zo veel mogelijk gevoet-volleyd- en trefbald. De tweede week was er echter geen houden meer aan wat het weer betreft (hoogst uitzonderlijk overigens: normaal gesproken valt er hier in juli geen spatje regen en is het zo droog dat er overal branden zijn), maar gelukkig hadden de Nederlanders op het laatste moment nog een extra bedrag voor het vakantieprogramma gedoneerd (ze hadden voor ze hierheen kwamen heel veel inzamelacties gehouden), dus konden we 's middags met de kinderen vanaf 8 jaar naar de bioscoop in Juiz de Fora (1 uur rijden). Met de kleintjes hebben we die week vooral binnen geplakt, geknipt, gekleurd etc, ook altijd leuk om te doen. Bij die allerkleinsten gaat het er dan toch om om zoveel mogelijk plaksel in je haar, op je kleren en in je mond te stoppen, dus elke dag een avontuur!

Op 7 augustus was hier het grote jaarfeest van de Sítio Shalom (12-jarig bestaan), wat behoorlijk veel voorbereiding vergde, maar uiteindelijk zeker de moeite waard is geweest. Ze hadden verwacht dat er bijna 1000 tot 1500 man zou komen en hoewel die schatting een beetje overdreven was, denk ik dat er die zaterdag toch een man of 500 tot 800

rondliep. Er was een voetbaltoernooi dat de hele dag duurde, 's morgens was er spelenkermis (o.a. snoep/meel-happen, beschuitfluiten, zaklopen tegen de berg op, touwtrekken, estafettes), 's middags een hardloopwedstrijd, er stond een grote trampoline en een springkussen voor de kleintjes, er waren eettentjes, BBQ en optredens van dans-en/of muziekgroepen. We hebben ook kinderen geschminckt, superleuk om te zien, hoewel soms wel wat frustrerend: zit je net een half uur je best te doen om een mooi tijgergezicht te schmincken, bedenkt Marco António (4 jaar) zich direct daarna dat 'ie wel heel graag wil snoephappen en duikt zo die bak met water in, weg tijger! Veel gelachen en een zeer geslaagde dag.

En nu dus mijn laatste twee weken. Al met al is de tijd die ik hier op de Sítio heb doorgebracht werkelijk voorbij gevlogen en zal ik hier met pijn in het hart vertrekken. Het was een enorme ervaring om hier te mogen werken en ik zal hier zeker terug komen, hetzij als bezoeker, hetzij weer als vrijwilliger!

Tot slot wil ik graag namens de Sítio Shalom iedereen heel hartelijk bedanken voor de bijdragen voor het lesmateriaal: ik heb er kopies voor de lessen mee betaald en het resterende bedrag zal worden gebruikt om nieuwe (les)boeken aan te schaffen voor de bibliotheek die op dit moment wordt opgeknapt. **Ontzettend bedankt!!**

Veel groetjes uit het inmiddels weer zeer zonnige Brazilië,

Loes Hartman.

loeshartman@hotmail.com
www.helpmijleven.org

Van de Redactie

Betreffende clubbladbezorging

Bij deze bedanken wij Hannie Segers voor alle uurtjes die zij besteed heeft aan het bezorgen van het clubblad in de wijk Oosthout te Voorhout. Vanwege een blessure aan haar voeten, die maar niet over wil gaan, heeft zij helaas het lidmaatschap van onze vereniging moeten beëindigen. Hannie nogmaals bedankt voor al je "werk" voor de Spartaan en het ga je verder goed.

De wijk van Hannie wordt overgenomen door Liesbeth Samwel. Zij bezorgt ook al een poosje de bladen in bovengenoemde wijk. Liesbeth bedankt dat je er nog een paar straten bij hebt willen nemen.

Het Redactieteam.

Club van Honderd **NIEUWS**

Zomer 2004

Die is bijna voorbij, augustus was de natste maand sinds mensenheugenis, we hadden een hittegolf, iedereen heeft, hoop ik, een uitstekende vakantie achter de rug en sportliefhebbers hebben weer uitgebreid kunnen genieten van de Olympische Spelen in Athene. Is het ook opgevallen, dat er weer heel vaak een duel Nederland – Duitsland was? Bij judo, hockey, wielrennen. Het was in ieder geval spannend en mooi.

Informele vereniging.

De Club van Honderd heeft nu de status van informele vereniging. Ik hoor al de vragen: wat is dat nou weer? Deze aangevraagde en goedgekeurde status betekent niets anders dan dat wij nu onze eigen (financiële) middelen mogen beheren. Informele vereniging houdt in, dat wij onder de eindverantwoordelijkheid van De Spartaan blijven, geen eigen statuten of huishoudelijk reglement hebben, maar wel zelfstandig onze financiële huishouding mogen uitvoeren. Er blijft echter altijd een zaak als een paal boven water staan: te allen tijde zullen wij verantwoording voor onze daden moeten afleggen aan de leden van de Club van Honderd en goedkeuring moeten vragen voor onze plannen. En dat gebeurt tijdens de jaarvergadering, welke dit jaar is gepland op 5 november 2005. En... een speciaal tintje zal krijgen. Informatie valt binnenkort op de deurmat van de leden van de Club van Honderd.

Feestavond 2004.

Misschien heeft u zich de laatste tijd afgevraagd of er nog een jaarfeest van de Club van Honderd komt. In eerste instantie was afgesproken, dat wij op 27 augustus iets zouden organiseren, maar dat werd tijdens de soosavond al min of meer in twijfel getrokken.

De verklaring hiervoor is, dat het plan dat wij voor deze dag hadden geen doorgang kon vinden en wel om de eenvoudige reden, dat het traditionele culturele gedeelte niet uitgevoerd kon worden. Daarna zijn wij ijverig aan het zoeken geweest naar een combinatie van iets cultureels met een hapje en een drankje.

Tot op de dag van vandaag zijn wij daar niet in geslaagd. Een aantal redenen:

- In de Bollenstreek hebben we bijna alles al bezocht.
- Andere ideeën waren of te duur of te ver weg.

Om u dit jaar toch iets speciaals aan te bieden hebben we besloten om aan de jaarvergadering, welke gepland is op 5 november 2004 iets speciaals te koppelen. De leden van de Club van Honderd krijgen hier binnenkort een speciale uitnodiging over thuis gestuurd.

Ook voor de komende jaren geldt dat wij onze jaarlijkse feestavond willen combineren met iets cultureels. Ieder idee, ook van mensen, die geen lid zijn van de Club van Honderd, is welkom. Hou er wel rekening mee, dat er een financiële grens ligt en we niet te ver willen reizen.

Cadeautjes worden aangeschaft.

Nog even een opfrissertje: De Club van Honderd schenkt dit jaar de volgende zaken:

1. Een grote "party"tent, te gebruiken voor diverse evenementen.
2. Een kleine tent, die dienst doet als ontmoetingsplek bij de diverse competitiewedstrijden.
3. Een brancard voor EHBO-doeleinden.
4. De eerste 2 jaar sponsoring van het geluid bij de Ter Specke Bokaal

Tijdens de komende jaarvergadering in november gaat de Club van Honderd opnieuw 2500 Euro besteden aan geschenken voor de vereniging. De laatste jaren hebben we gemerkt, hoe moeilijk het is om ideeën hierover te krijgen. Dus... denk mee, kom met voorstellen, zodat wij op 5 november de totale vereniging weer iets leuks kunnen schenken.

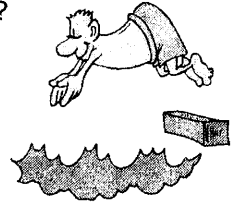
Wim van der Krogt



15 vragen over het Tractus iliotibialis frictiesyndroom (Runners knee / lopersknie)

- 1) Wat is het Tractus iliotibialis frictiesyndroom eigenlijk?
Het is een klassieke overbelastingsblessure. De pijnplek zit aan de buiten- bovenzijde van de knie. Tussen de buitenzijde van de heup en de bovenkant van het onderbeen zit een verbinding van spieren, pezen en een peesplaat. Vlak boven de aanhechting van deze peesplaat aan het onderbeen kan de pees "aanlopen" tegen een uitstekend "puntje" op het bot. Als dat gedurende langere tijd voortduurt, gaat de boel irriteren en ontstaan pijnklachten. De pijn kan zo heftig worden dat het sporten moet worden gestaakt.
- 2) Kan iedereen deze blessure krijgen?
De blessure komt vooral veel voor bij hardlopers en ook wel bij wielrenners. Maar ook andere sporters die rennen om hun conditie te verbeteren zijn goede kandidaten hiervoor.
- 3) Zijn er nog bepaalde risicofactoren die een rol kunnen spelen?
Ja, er zijn een aantal persoonsgebonden risico's te benoemen. Allereerst de sporter met O-benen. Je kunt je indenken dat als de pees "om de bocht" zijn aanhechting moet vinden, elke beweging in de knie wrijving zal geven. De "mate van O" zal de ernst van de klacht bepalen.
Een andere oorzaak is verkorte spieren aan de buitenzijde van het bovenbeen. Ook zonder O-benen zal de boel hierdoor extra onder spanning staan en gaan protesteren. De derde persoonsgebonden oorzaak is een gekanteld hielbeen. Hierdoor kan de stand van onder- en bovenbeen minder gunstig zijn en klachten veroorzaken.
- 4) Zijn dit alle persoonsgebonden factoren?
Neen. Het belangrijkste risico is dat de sporter te snel, te veel wil presteren. Een onverstandige trainingsopbouw en onvoldoende warming-up zijn de belangrijkste oorzaken.
- 5) Welke overige factoren zijn er nog meer?
Dat zijn de materiaal zaken zoals loopschoenen met aan de buitenzijde versleten hakken of het gebruik van schoenen met een anti-pronatie aanpassing terwijl dat niet nodig is. Deze verkeerde schoenkeuze komt helaas vaker voor dan je zou verwachten.
- 6) Hebben we dan alle oorzaken gehad?
Een externe oorzaak is de ondergrond waarop wordt gelopen. Om de afwatering goed te regelen zijn de meeste wegen enigszins bol aangelegd. Als je altijd aan de linker kant van de weg rent (zodat je het verkeer ziet aankomen) heb je kans dat je aan de linker knie (lage kant) klachten krijgt.
Ook steeds het zelfde rondje rennen met een stuk schuin strand in de route kan klachten uitlokken.
- 7) Als ik dit zo lees verbaas ik mij erover dat je ook géén klachten kan hebben. Kan je er ook iets aan doen?
Heel effectief is geheel stoppen met hardlopen. Hierdoor zullen de pijnklachten snel afnemen.
- 8) Volgens mij gaat mijn conditie niet snel vooruit met dit advies. Is er een beter alternatief?
Helemaal stoppen is ook niet aan te raden. Wel is het verstandig de trainingsomvang in eerste instantie fors te verminderen. Ik adviseer meestal tot 50% van de oude omvang. Daarna moet je dan weer echt rustig opbouwen. Blijf met de training altijd onder de pijngrens.

- 9) Ik wil niet minder bewegen. Dan word ik thuis lastig. Hoe los ik dat op? Dan kan je andere bewegingsvormen gaan zoeken die de knie minder belasten. Zwemmen (rustig crawlen), fietsen (rustig pedaleren), schaatsen en skaten zijn goede alternatieven om je energie kwijt te raken. In de tuin werken, liefst mijn tuin, is ook heel effectief.
- 10) Is minder trainen afdoende om te herstellen? Neen, daarnaast zal ook de oorzaak moeten worden opgespoord en weggenomen. Meestal zijn een goede warming-up met extra rekoefeningen voor de buiten- bovenbeen spieren en een gevarieerde looproute al voldoende.
- 11) Hoe rek ik die spieren? Om de linker kant te rekken plaats je de rechter voet voor het linker been langs aan de buitenzijde van de linkervoet. Laat het gewicht rusten op de linkervoet. Buig met de romp en de armen naar de grond rechts van de voeten. Deze oefening ook voor de andere zijde uitvoeren. Ook als je daar (nog) geen klachten hebt.
- 12) Kan ik, aansluitend aan de training, nog iets extra's doen? Ja, het kan nuttig zijn om na elke training even te koelen. Koelen dempt de eventuele pijn en voorkomt voor een deel een mogelijke ontstekingsreactie. Koelen doe je met water, cold pack of ijs. Denk aan bescherming van de huid tegen bevriezen en koel maximaal 15 tot 20 minuten. Na een uurtje nog eens koelen is een goed vervolg.
- 13) Als het na twee weken nog niet over is, wat kan ik dan nog meer doen? Dan is het zeker tijd om bij de huisarts langs te gaan. Indien nodig kan dan fysiotherapie worden geprobeerd en gekeken worden of de schoenen moeten worden aangepast door een podoloog. Bij echte duurlopers kan het nodig zijn om ook geringe beenlengteverschillen (1 cm) te corrigeren.
- 14) Ben ik er dan echt vanaf? Niet altijd, in heel hardnekkige gevallen kunnen injecties met corticosteroïden worden toegepast en bij echte O-benen zal operatief ingrijpen nodig kunnen zijn.
- 15) Nu weet ik hoe ik er aan kom en hoe ik er weer vanaf kan komen. Kan ik ook voorkomen dat het zover komt? Dat is het verstandigste. Zorg voor goede schoenen, een goede en rustige trainingopbouw met een gevarieerd parcours. Doe bovendien een goede warming-up met voldoende rekoefeningen.
En vooral: **Luister naar je lichaam, dat is je beste adviseur.**



Arie Meijboom
(Sport)massagepraktijk Meijboom
Castricum

<http://www.blessure-aanwijzer.nl>
7 augustus 2004



WEBSITE ATLETEN NIEUWS

Omdat er vanuit de vereniging diverse signalen kwamen dat de stukjes op de spartaan website over de prestaties van de spartaan atleten ook gepubliceerd zouden moeten worden in het clubblad, hierbij de eerste selectie.

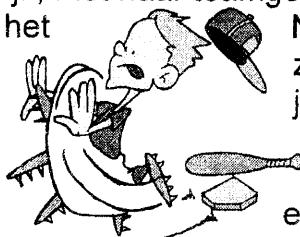
Doel is om ieder clubblad wat wedstrijd atleten site nieuws te publiceren.

Blijft natuurlijk dat u beter regelmatig de site kan bezoeken, want dan is de informatie actueel !!

Hieronder een kleine selectie van de afgelopen maanden.

Romara van Noort loopt Nederlands Record!

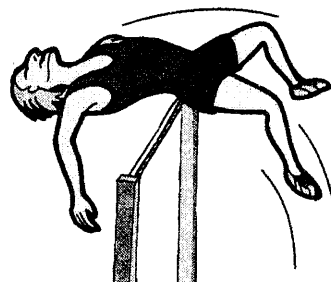
Romara van Noort heeft op het WK voor junioren, welke gehouden werd in Grosseto (Italië) van 13 tot 18 juli jl., met haar teamgenotes Annemarie Schulte, Sjorske Wijnker en Henrieke Krommendijk het Nederlands Juniorenrecord 4x400m verbeterd. De meisjes kwamen waarmee zij het 23 verbeterden. Ondanks zesde in hun serie, finale. Aan dit dan 180 landen. Het WK Romara zelf is geboren in 1986.



zaterdag in de series tot een tijd van 3.40,74, jaar oude record met 0,73 seconde de uitstekende tijd finishten de meisjes als waardoor zij uitgeschakeld zijn voor de evenement doen 1.200 atleten mee uit meer voor junioren is bedoeld voor atleten tot 20 jaar.

NK Senioren Utrecht

Rick van Ruiten sprong 2.00m. hoog (5e), sprong met hss 13.91m. (6e) en wierp de speer naar 54,85 (9e). Romara van Noort liep alleen de series van de 400m. (56.57s.) en liet de finale schieten. Remona Fransen kwam in de series van de 100mh. tot een tijd van 15.10s., sprong 5,64m. ver (7e) en sprong 1.63m. hoog (7e). Tessy Lenting liep in series van de 400mh. een tijd van 70.36s



Super Prestige Oranje Circuit (SPOC)

Met deelname van veel "oud" wedstrijd atleten.

Zie ook de website www.oranjecircuit.nl

Dit jaar zal voor de 10e keer in successie het "Super Prestige Oranje Circuit" gehouden worden. Tijdens de najaarsfeesten en kermisdagen vindt dit evenement plaats. Het circuit gaat over zes wedstrijden met volgorde van startplaatsen in Noordwijk-Binnen, Noordwijkerhout, Hillegom, Voorhout, Sassenheim en Lisse. De parkoersen gaan altijd over verharde wegen in de bebouwde kom, meestal het centrum. Het aantal rondes varieert per startplaats zoals ook de afstand. De wedstrijd wordt gade geslagen door een talrijk en enthousiast publiek.

Het evenement kenmerkt zich door een gezellige sfeer in een fantastische ambiance.

Heb je nog actueel spartaan atleten nieuws, stuur dan je bericht naar de website beheerder.

CWA

Mogen wij u voorstellen:

Ed Warmerdam en Vincent van Blitterswijk.

"Mogen wij u voorstellen" is een nieuwe rubriek in het clubblad en op de website waarin de CWA (Commissie Wedstrijd Atletiek) iemand in de spotlights zet die "iets" doet binnen de wedstrijd-atletiek van de vereniging. Dit kan een atleet zijn, maar ook een trainer, een jurylid, of iemand anders die bij de wedstrijd-atletiek betrokken is. Deze persoon heeft tevens het recht een volgend "slachtoffer" aan te wijzen en daar een specifieke vraag voor te bedenken. Wij beginnen deze serie met Ed en Vincent. Jarenlang commissielid geweest van de CWA en dit leek ons een mooie gelegenheid om ze niet alleen nader voor te stellen, maar ze ook op deze manier te bedanken voor hun jarenlange inbreng binnen de CWA.



CWA voorzitter Marcel Waaning overhandigd de bloemen aan Vincent (rechts) en Ed.

Naam	E: Eduardes Johannus Petrus Warmerdam, roepnaam Ed V: Vincent "geen doopnamen" van Blitterswijk, roepnaam Blit
Woonplaats	E: Sassenheim V: Hillegom
Leeftijd	E: 26 V: 25
Beroep	E: Bouwkundig werkvoorbereider V: Logistiek adviseur bij EVO
Op atletiek	E: sinds het 5 ^e jaar V: vanaf zijn 7 ^e of 8 ^e jaar.
Ed en de CWA	De motivatie om plaats te nemen in de CWA: met een aantal mondige atleten een doorstart maken. Met de gedachte 'dat kan beter' de doorstroming naar de volgende leeftijdscategorieën en de betrokkenheid en groepsbinding, ongeacht te leeftijd, tussen alle wedstrijd-atleten te bevorderen. Nu, komend op een training ziet hij voldaan een ongedwongen en betrokken sfeer onder en tussen alle leeftijden. De jaarlijks terugkerende bowlingavond, de barbecue en de organisatie van een internationaal atletiekwedstrijd, menigmaal Dortmund, lijkt voor velen al zo gewoon is toch iets om trots op te zijn. Na 8 jaar diende zich een mooi en uitdagender alternatief aan, de TSB (Ter Specke Bokaal). Waarin hij verantwoordelijk is voor de organisatie op de baan, uitgezonderd de wedstrijd.
Vincent en de CWA	N.a.v. het beleidsplan van een aantal jaren geleden vond ik dat ik als jongetje van 17 qua wedstrijd-atletiek wel wat te melden had. En omdat ik vond dat het hebben van alleen een grote mond te makkelijk was, besloot ik in deze commissie plaats te nemen. Mij is in de loop der jaren opgevallen dat door nevenactiviteiten als de barbecue na de competities en de jaarlijkse bowlingavond er een groepsbinding tussen de verschillende groepen is ontstaan. Waardoor er meer mensen langer lid blijven. Nu na 8 jaar was ik aan een nieuwe uitdaging toe en vond die in de TSB, waar ik mede verantwoordelijk ben voor de deelnemers, de PR, de wedstrijdregie en het secretariaat.

Huidige PR's	E: 15.13 op de 110m horden als junior op herenhoogte. V: 11.13s. op de 100m.; 22.42s. op de 200m.; 50.99s. op de 400m.
Favoriete atletiekonderdeel	E: 110m horden. V: de 100m. sprint, zowel om te doen als om te zien. Ook omdat het sneller gaat zonder hekken. Pure vorm van atletiek
Minst leuke atletiekonderdeel	E: Discus een drama en hoog wil gewoon niet lukken. V: Hoog, omdat het gewoon een *** onderdeel is.
Aantal trainingen per week	E: Vroeger max. 5, vandaag de dag 3 's winters en 2 in de zomer. V: In mijn toptijd maximaal 5. Tegenwoordig 3.
Beste atletiek prestatie ooit	E: Horden 15.13 V: Mijn 11.13s. over de 100m. in zowel Leiden als Hoorn
Blessureleed	E: Vanaf zijn 19 ^e . Een verschoven ruggewervel. Tijdens een sponserlooptje na 300m een ingescheurde peesplaat onder de voet. Twee jaar verbouwen resulteerde in heupklachten en een afgetraind lichaam. De geest functioneert goed. V: In chronologische volgorde: het begon met een gescheurde lies, daarna een gebroken sleutelbeen door een duik richting om toch dat stokje door te geven, wat ook gelukt is trouwens. En geldig! Vervolgens een gescheurde hamstring en een grote teen blessure in combinatie met een chronische voetblessure. Tegenwoordig heb ik last van een werpersarm. Wat dat ook moge zijn.
Beste atleet(e) ooit	E: Colin Jackson (110m horden). V: Carl Lewis, o.a. door de mooiste 100m.- en verspringfinale ooit.
Beste sporter ooit	E: Colin Jackson, huidige wereldrecordhouder, het grote voorbeeld, bewondering voor de wijze waarop hij langdurig aan de internationale top heeft gestaan. V: Wederom "King Carl".
Wie of wat mag er van de Atletiekbaan verdwijnen?	E: Diegene die geen benul hebben waar de atletiekbaan voor bedoeld is. V: Alles boven de 40 jaar die nog actief aan atletiek doet.
Leukste atleet(e)	E: Niemand in het bijzonder, kijk toch met plezier naar de vele markante figuren op de atletiekbaan. V: Troy Douglas, een feest om die man op de baan bezig te zien.
Andere sporten	E: Klimmen en vroeger badminton. Acht zich verder ongeschikt voor welke teamsport dan ook. V: Skeeleren, wandklimmen, (toer)skiën en tafeltennissen na de training.
De sport om naar te kijken: (behalve atletiek).	E: Mens en berg op de fiets, soms honkbal. V: Skiën: de afdeling. Vanwege de snelheid en het gevecht tussen de mens en de berg
Ambities voor de toekomst	E: Weer de kick ervaren van het hordelopen, het ooit beklimmen van de Annapurma en de TSB wordt de meest swingend, best georganiseerde en ongeëvenaarde topwedstrijd binnen de Nederlandse atletiek. V: De TSB op hetzelfde hoge niveau houden als nu het geval is, en als het kan nog iets hoger. Wil ook graag de "haute route" lopen. Een ultieme toerskiroute van Chamonix naar Zermatt. Verder graag lol houden in het bedrijven van atletiek.

Muziek CD's	E: Blöf, The Counting Crows en Live V: U2, Red Hot Chili Peppers en de 80/90er jaren.
TV	E: Het actuele nieuws en sport. V: Eigenlijk alleen Studio Sport
Internet	E: Atletiekgerelateerd en beroepsmatig. V: Diverse atletieksites, nu.nl en verder voor zakelijke doeleinden.
Film	E: Weinig interesse. V: The Shawshenk Redemption
Eten	E: Pasta met zalmsaus. V: Chili con carne, volgens Maaïke's recept, dus met liefde gemaakt.
Boek	E: Korte verhalen van bv Mart Smeets en Youp tijdens de vakanties. V: Alles van Stephen King
Tijdschrift	E: De Ingenieur. V: De Donald Duck. Die komt nog steeds bij mijn ouders binnen en gaat dan de hele familie rond.
Vrije tijd	E: Vooral klussen. V: Atletiek, sporten en naar de kroeg met vrienden
Grootste blooper	E: Met zijn 'grote mond', tijdens vakantie, moest en zou hij het busje besturen op weg naar het toilet. In de bocht, uit de bocht, waarna men rennend het sanitair haalde. Ed achterlatend in een gedeukte bus. V: Toen Maaïke in Duitsland studeerde ben ik er met wat vrienden naar toe gegaan. Op het station kwam ik er achter dat ik de tickets en paspoorten thuis op tafel had laten liggen, en ik kon niets anders doen dan voor de hele groep nieuwe tickets kopen. Uiteraard zijn we er wel gekomen.
Avondje uit met	E: Josephine, wandelend omhoog met zijn vriendin naar de top van een mooie berg in Nepal, een romantisch diner, het prachtige uitzicht en de ondergaande zon als decor. Wandelend weer terug. V: Catherina Zeta Jones. Waar en hoe is onbelangrijk, zolang we maar goede gesprekken hebben samen.
Verwachtingen voor Ed:	Er van uitgaande dat Josephine dit ook leest is wordt het dineetje op de berg gereserveerd. Hij is voor de teamsport ongeschikt, uitgezonderd de estafette, en hopelijk nu meer bedreven in het rijden van een busje kan Ed er niet meer omheen. Als toekomstig ondernemer geldt, blessure, geen omzet. Na zijn ultieme hordenrace, net zo mondig als hij handig is ziet u Ed binnenkort rondrijden in Ed's Klussenbus.
Verwachtingen voor Vincent	Na een goed gesprek met Mevrouw C.Z. Jones, volgt een nog beter gesprek met Maaïke. Daarna zal hij zich met volle overgave storten op het organiseren van een nog betere TSB, het verder gooien van zowel de discus als de kogel dan John. Krijgt ruzie met iedereen die ouder is dan 40 en nog serieus aan atletiek doet en zijn hachje redt door het op een lopen te zetten, uitkijkend voor lijf en leden, linea reacta naar de chili con carne van Maaïke.
Het Estafettestokje gaat naar	Jan Dofferhof met als extra vraag: Je hebt nog 1 foto in je niet digitale fototoestel over. Links van de weg spot je een redelijk zeldzaam vogeltje. Recht van de weg spot je een aantrekkelijke en leuke jongedame die lief naar je lacht. Wie van de twee wordt op de gevoelige plaat vastgelegd?

Wat is Geocaching?

Geocaching is een avontuurlijk spel voor GPS gebruikers. Deelnemen met schatzoeken, op z'n Engels 'cache hunt', is een goede manier om de voordelen en de prachtige mogelijkheden van een GPS te leren kennen. Het basisidee is dat personen en organisaties/verenigingen caches verstopten over de hele wereld en de locaties van deze caches delen door op internet hun exacte positie te melden. Andere GPS gebruikers benutten deze coördinaten om deze caches te vinden. Is de cache eenmaal gevonden, dan geeft de cache, oftewel schat, z'n geheimen prijs en belooft de vinder met een variëteit aan beloningen. Aan de vinder wordt gevraagd iets uit de cache te nemen en hiervoor in de plaats weer iets achter te laten. De Spartaan heeft nu ook een eigen cache neergelegd door Team Klaproos. Als je tijdens de training dus mensen ziet zoeken dan weet je dat ze "Meedoen is belangrijker dan winnen" aan het zoeken zijn.

Wat zijn de spelregels van Geocaching?

Geocaching is een relatief nieuw fenomeen, daarom zijn de regels (nog) erg simpel:

1. Neem iets uit de cache
2. Laat iets achter in de cache
3. Schrijf iets in het logboek
4. Log later op het internet (www.geocaching.com & www.geocaching.nl)



Team Klaproos.

Debby v.d. Kraan, Jolanda v.d. Weerd, Sonja v. Noort en Roy Vriesde.

Meedoen is belangrijker dan winnen

by klaproos [[profile](#)] **N 52° 15.543 E 004° 32.515** UTM: 31U E 605238 N 5790971

or convert to NAD27 at Jeeep.com **Click icon to download:**  LOC Waypoint File (*.loc)

[Read about waypoint downloads](#) In Netherlands Hidden: 8/16/2004

Use waypoint: GCK9TJ ([what's this?](#))

Make this page print-friendly (no logs)

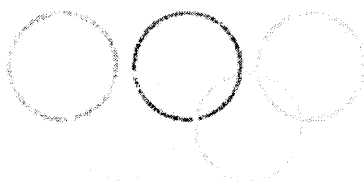
Note: To use the services of geocaching.com, you must agree to the terms and conditions in [our disclaimer](#).

(ratings out of 5 stars. 1 is easiest, 5 is hardest)

Difficulty: ☐ Terrain: ★

'Meedoen is belangrijker dan winnen'

Deze cache is neergelegd in verband met de Olympische Spelen van 2004 in Athene. Het symbool voor de Olympische Spelen zijn vijf in elkaar gevlochten ringen. De ringen vormen het symbool voor eenheid en de sportieve samenkomst onder gelijke omstandigheden tussen alle continenten. De kleuren corresponderen niet met een specifiek werelddeel / continent. Zij zijn gekozen met de gedachte dat in elk geval een van deze kleuren is terug te vinden in de vlaggen van alle landen.



Voor degene van jullie die nog nooit op een atletiekbaan zijn geweest is dit je kans. Als je vragen hebt over atletiek dan moet je op maandag, woensdag of donderdagavond tussen 19.00 uur en 20.30 uur deze cache lopen. Je hebt dan de meeste kans dat we (Debby & Jolanda & Sonja) op "de baan" aan het trainen zijn. Parkeren kan je op: N 52 15.471 / E 004 32.508.

Atletiek

De moeder der sporten Atletiek staat bekend als moeder van alle sporten en staat op de Olympische Spelen nog altijd in het middelpunt van de belangstelling. Het zijn de 47 verschillende disciplines die Atletiek maken tot de meest veelzijdige sport op aarde. De atletiekonderdelen zijn; hardlopen, marathon, hordelopen, snelwandelen, discuswerpen, hink-stapsprong, hoogspringen, kogelslingeren, polsstokhoogspringen, speerwerpen, verspringen, tienkamp en zevenkamp.

De geschiedenis van atletiek

Atletiek is een sport die oorspronkelijk nauw verbonden was met de Griekse klassieke Olympische spelen, die vanaf 776 voor Christus om de vier jaar gehouden werden als onderdeel van een feest ter ere van de god Zeus. Het vijfdaagse programma bestond uit sportieve krachtmetingen en wedstrijden in de schone kunsten. De beste atleten kwamen tegen elkaar uit in een vijfkamp, die bestond uit de onderdelen: hardlopen, verspringen, worstelen, speerwerpen en discuswerpen.

De diverse onderdelen hadden veel minder regels dan nu. Bepaalde atletiekonderdelen, zoals waren bij de oude Grieken al Spelen bestonden dan ook we tegenwoordig indelen onder moderne Spelen van Athene oude Grieken, de boventoon op hoewel er in de loop van de geschiedenis een groot aantal programma, is atletiek nog programma.



hardlopen en discuswerpen, razend populair. Hun Olympische voornamelijk uit onderdelen die atletiek. Sinds de eerste 1896 voert atletiek, net als bij de de Olympische Spelen. Want moderne Olympische sporten is toegevoegd aan het altijd de centrale sport op het

Atletiek nu

In de afgelopen eeuw zijn er regelmatig wijzigingen aangebracht in het Olympische atletiekprogramma. Zo zijn afstanden en regels met name in de beginfase gewijzigd en zijn er disciplines toegevoegd en geschrapt. Een eeuw geleden waren onderdelen zoals touwtrekken, hoogspringen en verspringen uit stand nog mateloos populair. Deze disciplines komen nu niet meer in aanmerking voor het Olympische programma en worden wereldwijd nog maar nauwelijks professioneel beoefend.

Additional Hints (Decrypt)

Wr ybbcg bc qrmr 400 zrgre onna grtra qr jvwref ina qr XYBX va.

Find...

...other caches hidden or found by this user

...nearby caches of this type

...all nearby caches

...all nearby placenames

...all nearby benchmarks

For online maps...

Microsoft MapPoint

Geocaching.com Maps (shows caches)

MapQuest Maps

Topo Zone - topographical maps

Microsoft Terra Server - aerial photos

Decryption Key

A|B|C|D|E|F|G|H|I|J|K|L|M

N|O|P|Q|R|S|T|U|V|W|X|Y|Z

(letter above equals

below,

and vice versa)

[De Spartaan](#)

[Diskuswerper](#)

[Fakkel](#)

[Olympische ringen](#)

Logged Visits (1 total. [Visit the Gallery](#)) Warning. **Spoilers** may be included in the descriptions or links. Cache find counts are based on the last time the page generated.

August 20 by [klaproos](#) (116 found)

TB Queen Amidala is voor ons de juiste persoon en hoedanigheid om onze nieuwe cache te openen. [[view this log on a separate page](#)]



Rustige zomermaanden.

Relatief weinig wedstrijdactiviteit in het hoogseizoen.

Alhoewel de zomermaanden doorgaans de meest geschikte periode is voor wedstrijden, atletiek is niet voor niets een zomersport, was er toch relatief weinig activiteit te bespeuren onder de Spartaanse wedstrijdathleten. Slechts enkelen lieten zich regelmatig op wedstrijden zien. Van veel ranglijstverbeteringen was dan ook geen sprake.

Eén van de atleten die wel regelmatig aan wedstrijden deelnam, en zich dat ook zag resulteren in verbeteringen, was sprinttalent Jelle van der Krogt. Hij verbeterde zich op de 100m naar 11,70 (9^e JB, 20^e JA), op de 200m naar 24,02 (11^e JB, 20^e JA) en liep op de incurante 150m naar de hoogste positie bij de B-junioren (17,60; ook 3^e JA en 5^e H). Op diezelfde afstand liep zijn sprintmaatje Joost Verdel 18,70 (2^e JB, 6^e JA).



Remona Fransen was in het eerste weekend van juli deelnemster aan de Europa Cup meerkamp, waarbij zij haar clubrecord puntentotaal bij de MA aanscherpte tot 4983 punten. In die meerkamp liep zij ook een PR op de 100mH, met 14,79 staat zij nu 2^e (MA) en 3^e (D) op de lijsten. Tijdens de laatste wedstrijd van het baancircuit van dit seizoen verbeterde zij met een sprong van 5,73 ook nog het clubrecord verspringen bij de meisjes A. Op de incurante 200mH, jaarlijks onderdeel van de Hilversumse Arena Games, liep zij zich met 31,24 naar 4^e (MA) en 6^e (D) plaatsen op de ranglijsten. Debby van der Kraan staat op de dameslijst met 31,82 nu 8^e.

Verbeteringen op de middenafstandlijsten kwamen in de afgelopen maanden van twee atleten. Sietske van der Weijden scherpte haar beste tijd op de 1000m opnieuw aan. Het nieuwe clubrecord bij de B-meisjes is nu 3.04,8 (tevens 2^e MA en 4^e D). Floor van Langen verbeterde zich zowel op de 800m (2.01,72; 21^e JA) als op de 1500m (4.18,00; 23^e JA). Nieuwe langeafstandsluopster Diana Nijboer kwam nieuw binnen op de 5000m ranglijst, met 20.01,36 staat zij als 5^e dame genoteerd.

Twee jonge junioren waagden zich de afgelopen maand aan het voor die categorie nog vrij incurante kogelslingeren. Irma van Dijk slingerde de kogel 25,12 weg, wat een clubrecord bij de B-meisjes betekende. Hannah Overgaauw deed niet veel voor haar onder, en staat met 23,48 nu 4^e op diezelfde lijst. Vincent Schniedewind gooide de speer 51,20 ver, wat een 7^e positie op de herenranglijst betekent. Vincent van Blitterswijk verbeterde zich met de discus tot 34,27, waarmee hij 20^e staat op de herenranglijst.



Opmerkingen of aanvullingen? Mail naar floorvanlangen@hotmail.com

Uitslagen Juli / Augustus

Avondinstuif Leiden – 30 juni

100m	Arie Barnhoorn	12,06	H
	Jelle van der Krogt	11,70	JB
	Joost Verdel	12,43	JB
200m	Arie Barnhoorn	24,04	H
	Joost Verdel	26,67	JB
800m	Jacco van der Weijden	2.09,71	JA
	Sietske van der Weijden	2.21,55	MB
Ver	Joost Verdel	5,47	JB
Kogel	Heidi van der Veek	8,93	D
Speer	Heidi van der Veek	24,95	D

Europa Cup Meerkamp - Hengelo 3-4 juli

7-kamp	Remona Fransen	4983	MA
	100mH	14,79	
	Hoog	1,74	
	Kogel	9,70	
	200m	25,91w	
	Ver	5,55	
	Speer	29,34	
	800m	2.28,18	

Meerkamp Schoonhoven - 3-4 juli

10-kamp	Dennis Verhaar	4557	H
	100m	12,8	
	Ver	5,76	
	Kogel	9,65	
	Hoog	1,75	
	400m	60,4	
	110mH	19,3	
	Discus	28,95	
	Pols	3,20	
	Speer	40,95	
	1500m	5.25,0	

Instuif Heiloo - 9 juli

400m	Sietske van der Weijden	61,0	MB
------	-------------------------	------	----

NK Senioren - Utrecht 10-11 juli

400m	Romara van Noort	56,57	MA
100mH	Remona Fransen	15,10	MA
400mH	Tessy Lenting	70,36	D
Ver	Remona Fransen	5,64w	MA
Hoog	Rick van Ruiten	2,00	JA
	Remona Fransen	1,63	MA
HSS	Rick van Ruiten	13,91w	JA
Speer	Rick van Ruiten	54,85	JA

Trackmeeting 4 - Utrecht 16 juli

150m	Jelle van der Krogt	17,60	JB
	Joost Verdel	18,70	JB
300m	Jelle van der Krogt	39,20	JB
Ver	Jelle van der Krogt	5,56	JB

Open Eindhovense (NBC) - 17 juli

Slingeren	Peter van Noort	51,89	H
Avondinstuif Leiden - 21 juli			
1000m	Sietske van der Weijden	3.04,8	MB
5000m	Martin Kerkvliet	17.??,?	H
Discus	Edwin Kortekaas	45,94	H
	Vincent van Blitterswijk	34,27	H
Kogel	Edwin Kortekaas	12,95	H

Amsterdam Open - 8 augustus

400m	Pieter van Langen	52,02	H
	Arie Barnhoorn	53,80	H
800m	Floor van Langen	2.03,98	JA

Trackmeeting 5 - Utrecht 13 augustus

800m	Pieter van Langen	1.56,25	H
1500m	Floor van Langen	4.18,00	JA

Sparta Games - 15 augustus

100m	Arie Barnhoorn	12,31	H
	Jan Dofferhoff	12,49	H
200m	Arie Barnhoorn	24,58	H
	Jan Dofferhoff	25,00	H
Kogel	John van der Zwet	10,70	H
Discus	John van der Zwet	32,14	H

Avondinstuif Leiden - 18 augustus

100m	Arie Barnhoorn	12,13	H
	Jan Dofferhoff	12,61	H
200m	Arie Barnhoorn	24,16	H
	Jan Dofferhoff	25,06	H
800m	Floor van Langen	2.01,72	JA
	Rik Cederhout	2.26,42	JB
Kogel	Roxanne van Noort	11,21	D
	Jolanda van der Weerd	9,06	D
Hoog	Rick van Ruiten	2,00	JA
	Jolanda van der Weerd	1,25	D

Trackmeeting Breda - 21 augustus

800m	Pieter van Langen	1.53,49	H
------	-------------------	---------	---

Int. Meerkamp Apeldoorn - 28/29 augustus

7-kamp	Remona Fransen	4369	MA
	100mH	16,87	
	Hoog	1,72	
	Kogel	9,93	
	200m	27,18	
	Ver	5,06	
	Speer	27,78	
	800m	2.33,84	

Augustusinstuif Lisse - 29 augustus

100m	Arie Barnhoorn	12,08	H
	Jan Dofferhoff	12,50	H
	John van der Zwet	dnf	H
	Rick van Ruiten	11,88	JA
	Jelle van der Krogt	11,74	JB
	Joost Verdel	12,45	JB
	Tessy Lenting	14,69	D
200m	Arie Barnhoorn	24,37	H
	Jelle van der Krogt	24,02	JB
	Yvonne Wisse	25,35	D
1500m	Pieter van Langen	4.05,12	H
	Jacco van der Weijden	4.38,59	JA
	Maarten Hoogkamer	4.45,00	H
	Lenie van der Poel	5.33,30	D
	Lisette Kaptijn	5.33,98	D
5000m	Diana Nijboer	20.01,36	D
Hoog	Rick van Ruiten	2,05	JA
	Wouter Hoogkamer	1,60	H
	Yvonne Wisse	1,75	D
	Roxanne van Noort	1,50	D
	Anouk Kragtwijk	1,50	MB
	Marit Suttorp	1,35	MA
	Evelijn Plantenberg	1,35	MB
Speer	Rick van Ruiten	56,29	JA
	Vincent Schniedewind	51,20	H
	Wouter Hoogkamer	28,13	H
Discus	Heidi van der Veek	32,87	D
	Roxanne van Noort	31,94	D
	Eva van der Poel	27,69	MA
	Marit Suttorp	22,56	MA
	Hannah Overgaauw	21,64	MB
	Evelijn Plantenberg	18,16	MB
Slingeren	Heidi van der Veek	22,60	D
	Irma van Dijk	25,12	MB
	Hannah Overgaauw	23,48	MB

Instuif Gouda - 3 september

400m	Arie Barnhoorn	53,50	H
------	----------------	-------	---

Arena Games Hilversum - 5 september

100mH	Yvonne Wisse	14,30	D
	Debby van der Kraan	16,94	D
200mH	Remona Fransen	31,24	MA
	Debby van der Kraan	31,82	D
	Tessy Lenting	32,37	D
Ver	Yvonne Wisse	5,94	D
	Remona Fransen	5,73	MA
Hoog	Rick van Ruiten	2,08	JA
Kogel	Yvonne Wisse	11,96	D
Discus	Edwin Kortekaas	47,25	H
Speer	Rick van Ruiten	57,79	JA



HEREN VETERANEN IN DE FINALE

!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Gelezen op het prikbord van www.spartaan.net:

Eindelijk is het ons gelukt de Heren Veteranen gaan als 9e naar de Finale.
Kwamen we vorig jaar slechts 25 punten tekort, dit jaar moest het lukken.

Maar leek het niet te mogen.

Doordat de datum van de eerste wedstrijd naar half mei verschoven was kon John v/d Zwet niet deelnemen.

En Paul de Koning was door een val niet in staat om de speer te werpen.

Gered door Peter v Noort konden we met (slechts) vier man naar Steenwijk afreizen.

Alleen het onderdeel Speer moesten we laten schieten.

Ruim 3600 punten was het resultaat 500 punten tekort voor een kans op een finale plaats.

Dus moesten we voor een finale plaats de tweede wedstrijd minimaal 4600 punten halen.

Alle registers werden opengetrokken Willem Boon onze kersverse veteranen kampioen op de 5000m was bereid om de loodzware dubbel 1500/5000 op zich te nemen mits hij blessurevrij was/bleef.

Peter v Noort was nu niet beschikbaar maar in het diepste geheim was Martien Heemskerk op de Speer aan het trainen.

En als extra loper op de 5000m is Willem v Klink binnengehaald.

Kortom het kon niet meer mis gaan, het mocht niet meer misgaan

Afgelopen zondag was het dan zover alles ging fantastisch Martien verbaasde iedereen en vooral zichzelf met een worp van ruim 38m.

Willem Boon won zowel de 1500 als de 5000m.

En Willem v Klink liep zijn eerste 5000m op de baan in een constant tempo alsof hij het al jaren deed.

Het laatste nummer de Zweedse estafette de benodigde punten zijn al bijna binnen dus het stokje veilig naar de finish brengen is het devies.

Als John als een komeet aan zijn 200m begint ligt hij 50m achter op nummer een en weet dit om te zetten in een voorsprong van 20 m.
En dan de wissel met Aad hij stond bij de verkeerde streep midden in het wisselvak, had dit te laat in de gaten en kreeg het stokje pas buiten het wisselvak.



Nee sh.... alles is vorbei.

Maar gelukkig Aad kent, als een goede coach betaamt, het doolhof aan atletiekregels als zijn broekzak

Hij draait rustig om loopt terug, zonder andere ploegen te hinderen, naar het midden van het wisselvak en brengt alsnog het stokje veilig naar de finish en dus naar de Finale.

Martin v. Rijssel.

Vanuit de wandelgroep

De 4 daagse van Nijmegen zit er op en we kunnen er met een speciaal gevoel op terugkijken, echt het was fantastisch !!!

Dit mede dank zij de goede voorbereiding die we gehad hebben: we waren goed getraind, en hadden geen blaren en na afloop geen stijve spieren, en dat maakt het lopen natuurlijk een stuk plezieriger.

In het voorjaar zijn we (dankzij een oproep in het clubblad) met een groepje van ongeveer 10 personen gestart met het trainen om de week op de vrijdag. We zijn begonnen met 15 km en dat hebben we opgebouwd naar de 40 km.

Met veel plezier kunnen we daarop terugkijken, gezellig om met elkaar te wandelen en een ieder op deze manier beter te leren kennen.

Zeker in het voorjaar was het een pracht om bijvoorbeeld door de Bollenstreek naar Noordwijk te wandelen. Hele leuke dingen hebben we onderweg meegemaakt: van een gratis kopje koffie op de boulevard (als compensatie voor het lange wachten, tot een afspraak met een schilder die ons huis komt verven, zo zie je maar weer.

Tijdens de vierdaagse hebben we veel Spartaners ontmoet vaak onder het genot van een pilsje, heel leuk.

Margo nogmaals bedankt voor de organisatie en ik heb gehoord dat de plannen al weer gemaakt zijn voor een volgend jaar, dus wie weet

Groet Netty

W.T.R.- NIEUWS

ALGEMENE INFORMATIE VOOR NIEUWE RECREATIEVE LOPERS

De organisatie van activiteiten voor de recreatieve lopers ligt bij de WTR-commissie; gedeeltelijk in samenwerking met de trainers (de technische raad).

De WTR-commissie is net als andere commissies, ingesteld door het bestuur. Zij bestaat momenteel uit Jeannette van der Toorn (voorzitter), Herman van Abeelen, Wim Brouwer, Janny Dofferhoff (secretaris), Gerard van Saase en Theo Edens.

WTR betekent: Weg-, Trim- en Recreatiegroep. Het onderscheid tussen deze categorieën was bij de oprichting zo'n zeventien jaar geleden groter dan nu. De 'weggroep' van destijds was gericht op wedstrijden buiten de baan. Deze 'groep' valt intussen al enige jaren onder de Commissie Wedstrijdatletiek (CWA).

De naam WTR dekt dus niet helemaal de lading.

Onze informatie verstrekken we zoveel mogelijk via de Spartaanse Spektakels.

Enkele voorbeelden van onze activiteiten zijn:

- de WTR-competitie (zie hieronder). Elk Spartaanlid vanaf 16 jaar mag aan deze competitie meedoen, dus: als het je leuk lijkt om dit mee te maken, schroom niet.
 - De WTR-estafette op een dinsdagavond in mei. Iedere deelnemer loopt een rondje "Puntenburg" met start en finish op de baan, dus ca. 5 km. Voor velen is dit niet (veel) meer dan wat je aan het eind van de opstapcursus kon lopen. De opzet van deze estafette is zodanig dat het echt niet uitmaakt of je 17 of 37 minuten over de 5 km doet. Noteren dus. De datum staat verderop.
- Meer informatie over deze estafette in de Spektakels van april.
- Op verzoek van en in samenwerking met de trainers van de recreatieve loopgroepen, deze ondersteunen bij trainers-activiteiten c.q activiteiten van de Technische Raad. Hierbij doelen we op gezamenlijke deelname aan lopen elders, zoals bijvoorbeeld de Dam tot Damloop, de City-Pier-Cityloop of de Zevenheuvelenloop. Onze activiteiten kunnen dan bestaan uit organiseren van vervoer, gezamenlijk inschrijven, e.d.

NANA-LEESBRILLEN

Niet alle informatie komt via de Spartaanse Spektakels. Ook in de kantine is er dikwijls nog wel 'leesvoer'. Steeds meer leden kunnen dit 'voer' alleen goed consumeren met een leesbril op. Als je die nodig hebt maar niet bij je; de WTR-commissie heeft enkele aangeschaft. De sterkte varieert van 1,5 tot 2,5 maar ze zijn allemaal model Nana Mouskouri.

Dus: heb je er even een nodig, vraag de kantinemedewerker; ze liggen in een la achter de bar.

DE WTR-COMPETITIE

De WTR-competitie komt al weer in zicht.

Deze competitie is met name bestemd voor de recreatieve leden die in een ongedwongen sfeer toch onderling hun krachten wel eens willen meten.

Dus bepaald niet alleen voor de A- en B-groepen, maar ook voor diegenen die in een C- of D-groep lopen en voor de wandelaars. We proberen tot een puntentelling te komen die meer recht doet aan de eigen prestatie dan aan het eigen talent dat iemand toevallig mee heeft gekregen. Ik heb goede hoop dat we, met hulp van Hans Adriaanse, daarin slagen. Uitgangspunt is wel dat de verwerking van de tijden tot een score niet meer tijd gaat vragen dan de puntentelling die we tot nu toe hanteren. In het volgende nummer meer hierover.

Ook diegenen die nog geen 'competitiekriebels' hebben, raden wij aan mee te doen. De ervaring leert dat dit gevoel na enkele loopjes toch ontstaat.

Ook voor de nieuwe leden blijkt dit een leuke ervaring. Wel adviseren wij de eerste twee jaar voor de korte afstand te kiezen, omdat je lichaam nog moet wennen aan intensiever en zwaarder/langer trainen. De lange afstanden blijken de eerste jaren teveel kans op blessures te geven. Dit geldt dus het sterkst voor de mensen die nog maar kortgeleden zijn begonnen. Op basis van de ervaringen van de afgelopen jaren raden wij dezen dringend aan voor de korte afstand te kiezen.

De loopjes beginnen om 12.00 uur (uitzondering: de Keukenhof(bos)loop in januari; deze begint om 11 uur). De baanloop en de Coopertest worden in series gelopen, bij de andere loopjes starten we allemaal tegelijk.

Of we nog wijzigingen in de vorm van de lopen aanbrengen, gaan we als WTR-commissie nog bekijken. In de volgende spektakels lees je hierover meer. Nu geef ik alvast de (nieuwe) data door en om de nieuwelingen een indruk te geven hoe verschillende lopen er ongeveer uit zullen zien, staan ook de typen, afstanden en plaatsen van vorig jaar vermeld. Je kiest dus voor óf de korte óf de lange afstanden.

De lopen staan gepland op de volgende zondagen:

31 oktober	Baanloop	3 of 6 km	Ter Specke
21 november	Bosloop	ca. 4 of 8 km	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 Shawano's (Poelpolder)
20 maart	Coopertest	12 minuten	Ter Specke

DE WTR-ESTAFETTE

Ook deze estafette om de "Hans Schipaanboord" beker is met name bestemd voor de recreatieve lopers. Noteer dus vast de datum: 17 mei. Nadere info t.z.t.

DE TRAINING OP DONDERDAGAVOND EN REFLECTIEHESJES

Binnenkort is het helaas weer te vroeg donker om nog in het duin te kunnen trainen. Donderdag 16 september is dit jaar de laatste duintraining. Op 23 september wordt per groep gestart met de wegtraining; op dinsdag 28 september is de feestloop van de harddraverijvereniging (ook de laatste SPOC-loop, dit jaar op het sportpark; zie hierna) en op donderdag 30 september (harddraverij-avond in Lisse) is er geen officiële training. Wellicht is een enkele trainer toch aanwezig, zodat er een beperkte en voor alle groepen gezamenlijke training is.

We vertrekken de donderdagavonden om 19 uur bij de kantine. Om ieders eigen veiligheid te waarborgen is voorwaarde dat je voldoende reflecterend materiaal draagt, zodat je goed zichtbaar bent voor weggebruikers. Bij een enkeling is in de loopkleding voldoende reflectiemateriaal verwerkt. De meesten zullen een reflectiehesje moeten dragen. Je kan een hesje kopen bij een sportzaak. Mogelijk zijn er ook bij de vereniging nog hesjes te koop voor ca. € 9,- per stuk. Meer informatie bij Pauline van der Voorn.

Voor de duidelijkheid: de hesjes van de Spartaan zijn er voor nieuwe leden die zelf nog geen hesje hebben en voor de anderen als je je eigen hesje eens hebt vergeten.

Als je geen reflectiemateriaal draagt, mag je niet mee.

DE FEESTLOOP VAN DE HARDDRAVERIJVERENIGING

Op dinsdag 28 september organiseert de Spartaan voor de Harddraverijvereniging weer de jaarlijkse najaarsfeestloop (de kermisloop). Hieraan doen altijd veel Spartaanleden mee. Dit jaar is de loop wegens wegwerkzaamheden niet in de Poelpolder, maar bij en vanaf De Spartaan. Deze loop is ook de laatste van het 'SPOC-circuit' (zie o.a. hierachter bij Trimlopen). Diegenen die niet mee willen doen, kunnen niet van onze accommodatie gebruik maken. In het trainersoverleg is afgesproken, dat er geen training wordt gegeven. Ieder wordt opgeroepen mee te doen aan de feestloop.

Voor degenen die wel mee willen doen aan deze loop: de afstand is 6 km en de start is om 19.30 uur.

Inlopen De trainers zullen wel afspraken maken in hun groep.

Inschrijven Dit kan op dinsdag de 28^e vanaf 19.00 uur bij de WTR-commissie (dus even opletten: de normale inschrijving is immers ook bij de Spartaan. Je krijgt dan ook je startlabel. Tegen inlevering van dit label kun je na de loop een attentie halen in de kantine.

Kosten Als je je inschrijft zoals net aangegeven dan zijn de kosten van de inschrijving voor rekening van de WTR.

Spartaantenuue We stellen het op prijs als de Spartaankleuren goed te zien zijn. Hebben we niet allemaal een wit shirt met een groen Spartaan-opdruk? (keukenhofloop, opstapshirt, etc.)

Uitlopen Wij verwachten, dat de trainers hierover wel afspraken zullen maken in de groep.

DE ZEVENHEUVELENLOOP IN NIJMEGEN

Net als vorig jaar valt deze loop helaas samen met de tweede loop van onze WTR-competitie. We hebben al gekeken of we zelf uit kunnen wijken naar een week eerder of later, maar tot nu toe leverde dat steeds andere en grotere overlap op. We blijven alert.

Bij het julinummer 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. Info ook op www.zevenheuvelenloop.nl. Inschrijven is het handigst en goedkoopst via internet; alleen voorinschrijving.

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



DE BEVRIJDINGSLOOP VANUIT WAGENINGEN

Enkele leden hebben mij al gevraagd of er weer een bevrijdingsloop komt. Antwoord is wat ons betreft: ja.

Volgend jaar is 5 mei weliswaar op Hemelvaartdag, maar nationale feestdagen gaan vóór christelijke feestdagen.

Wij hebben naar het Oranjecomité aangegeven dat we weer willen organiseren, enz. en we hebben onze wensen en begroting ingeleverd. In november bespreekt het Oranjecomité dit.

Ook hebben we al een tijd geleden contact gelegd met Wageningen. Sinds 2000 zijn er nogal wat (veiligheids)voorschriften gekomen, waar we vanwege aansprakelijkheid van de vereniging rekening mee moeten houden.

T.z.t meer info.

SPORTKEURING

Het is ieders eigen verantwoordelijkheid, maar ik wil weer eens wijzen op het belang van een (uitgebreide) sportkeuring. Bij mijzelf waren er enkele punten die ik in de gaten moet houden of waar verder naar gekeken moet worden. Hoeveel van de kosten wordt vergoed, is afhankelijk van je ziektekostenverzekering.

Adres en telefoonnummer op de binnenzijde van het voorblad van de Spektakels.

TRIMLOPEN

Op dit moment bereiden veel recreatielopers zich voor op de Dam tot Dam-loop en anderen op de Marathon van Washington of Amsterdam, beide in oktober of natuurlijk op een ander evenement, zoals bijvoorbeeld de kermisloop (of -lopen; het 'SPOC-circuit').

Zoals je in de vorige Spektakels en in de plaatselijke bladen hebt kunnen lezen, zijn in september de SPOC-lopen; het Super Prestige Oranje Circuit ofwel de (kermis)feestlopen. De laatste loop is in Lisse op 28 september; zie ook hierboven. Als je dit leest, zijn de eerste lopen van het SPOC-circuit al geweest, maar je kan nog aan één of meer 'losse' lopen meedoen.

Een andere serie lopen in de omgeving is het Z en Z-circuit; net als het SPOC-circuit eveneens een serie van 7 lopen. Elders in dit blad (of in het volgende nummer) en/of in de kantine kun je hierover meer informatie vinden.

Ik heb al gemerkt dat er veel (nieuwe) leden interesse hebben in deelname aan (andere) trimlopen in de omgeving.

Een mooi overzicht van allerlei lopen op datum met informatie over afstanden, starttijden, organiserende vereniging en tel.nr. voor inlichtingen kun je vinden in het trimloopboekje. Dit is weer te koop in de kantine. Voor € 6,95 heb je naast algemene informatie (o.a. tips voor lopers van A tot Z, lopen in (speciale) weersomstandigheden, trainingsopbouw) een overzicht van alle geplande prestatielopen vanaf 1 september j.l. tot 31 augustus volgend jaar.

Enkele lopen in de omgeving.

zo.	19 sept.	Dam tot Damloop; 16,1 km	v.a. 12.20 u. Amsterdam
za.	25 sept.	½ Marathon; 5-10-21,1 km	11.00 u. Katwijk
zo.	26 sept.	Trosloop; 21,1 km	12.50 u. Haarlem
di.	28 sept.	Najaarsfeestloop; (zie boven)	19.30 u. Lisse (Spartaan)
zo.	21 nov.	Zevenheuvelenloop; 15 km	v.a. 13.00 u. Nijmegen

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).

Namens de WTR-commissie, Theo Edens

De laatste 3 lopen van het SPOC-circuit zijn op: vrijdag 17 september Voorhout 7,3 km, dinsdag 21 september Sassenheim 7,0 km en dinsdag 28 september Lisse 6 km.

AV De Spartaan Trainingen WTR (winter 2004/2005)

Ingangsdatum: 21 september 2004 Laatste training: 24 maart 2005

DINSDAG – Groepen (Atletiekbaan)	TIJD	TRAINERS
A – groep	19.00 – 20.30 uur	Nico Schriek; Jos Nederpelt
B – groep	19.00 – 20.30 uur	Nico Warmerdam; Jan v/d Berg
C/D – groep	19.00 – 20.30 uur	Joke Kaptein; John Zonneveld
A – groep	19.30 – 21.00 uur	Aad v/d Lans; Rene van Geest
B – groep	19.30 – 21.00 uur	Arie Vergunst; Marty van Rijnberk; Leo Onderwater; Liesbeth Samwel
C – groep	19.30 – 21.00 uur	Gert Vermeulen; Jan Eichhorn
D – groep	19.30 – 21.00 uur	Joke v/d Lans; Theo Edens
Middaggroep	13.45 – 15.00 uur	Evert van het Schip; Lieskina Brouwer

Reserves: Bert Beltgens, Piet Walraven. Coördinatie: 19.00 u Nico Schriek, 19.30 u Aad v/d Lans

DONDERDAG (WEG)	TIJD	TRAINERS
A – groep Marathon Rotterdam vanaf 1/12-04	19.00 – 20.30 uur	Nico Schriek; Jos Nederpelt Aad v/d Lans; Rene van Geest
B – groep	19.00 – 20.30 uur	Nico Warmerdam; Lieskina Brouwer
C – groep	19.00 – 20.30 uur	Evert van het Schip; Bert Beltgens; Theo Edens
D – groep	19.00 – 20.30 uur	Greet Eichhorn; Gert Vermeulen
Sportief wandelen	19.00 – 20.15 uur	Luda; Lieskina; Evert; Nico W
Middaggroep	13.45 – 15.00 uur	Marty van Rijnberk en Roel Smit (tot 1 dec) en Theo Edens (v.a. 2 dec.)

Reserves: Piet Walraven; Joke Kaptein; Jan v/d Berg Coördinatie: Nico Schriek

ZATERDAG	TIJD en PLAATS	TRAINERS
A – groep	09.30 – 11.00 uur (Baan/Waterleidingduinen De Zilk)*	Aad v/d Lans; Joop Marcelis
B – groep	09.30 – 11.00 uur (Baan/Waterleidingduinen De Zilk)*	Joke v/d Lans; Bert Beltgens; Leo Onderwater (vanaf 1/11-04)
C – groep	09.30 – 11.00 uur (Baan/Waterleidingduinen De Zilk)*	Leo Warmerdam; Greet Eichhorn Jan Eichhorn
D – groep	09.30 – 11.00 uur (Baan/Waterleidingduinen De Zilk)*	Arie Vergunst; (Piet Waaning)
A/B/C groepen	Start 15.30 uur (m.i.v. 1/11-04 14:30 uur) vanaf Oase Waterleidingduin Vogelenzang	Gerrit Verhaar; Theo Edens; Nico Schriek; Nico Warmerdam

Even weken op de baan en oneven weken in het duin (vertrek 09.15 uur uit de kantine).

Reserves: Gert Vermeulen Coördinatie: Leo Warmerdam (ochtend) en Gerrit Verhaar (middag)

ZONDAG	TIJD en PLAATS	TRAINERS
Sportief wandelen (m.i.v. 19/9-04)	09.00 – 10.15 uur Waterleidingduinen De Zilk	Luda v/d Reep; Evert van het Schip

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.

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

di	28 sep	26e Najaarsfeestloop, einde SPOC-circuit	baan	19.00-21.00u
wo	29 sep	Schoolatletiek Harddraverijfeesten	baan	13.30-16.30u
za	2 okt	Onderlinge pupillenwedstrijden + meerkampen S/ABCD	baan	10.00-16.00u
zo	3 okt	Onderlinge meerkampen senioren + junioren ABCD	baan	10.45-17.00u
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

Dit vlot geschreven artikel is van de hand van Bram Beute. Ik vond het tijdens mijn vaarvakantie in het clubblad van de plaatselijke atletiekvereniging "HORROR" in Sneek [what's in the name: zij hebben net een of andere sport-gezondheidsprijs gekregen als ik 't goed heb]. Hij was zo vriendelijk toestemming te geven voor plaatsing in de Spektakels. Wil je meer info: 0515-420550 is het nr van Bram Beute.
Evert-P.

De marathon is dodelijk

Zoals iedereen weet heeft degene die het als eerste de marathon liep daar weinig stoere verhalen over kunnen vertellen. Toch is het een mooi verhaal, laat ik het daarom nog eens vertellen.

Volgens de legende was Philippides die eerste marathonloper. Volgens de historici was het in elk geval *niet* Philippides, al weten ze ook niet wie het wel was. Al dan niet Philippides; laat ik 'm voor het gemak Philippides noemen, of Flip, dat is nog gemakkelijker.

Flip was een Griek, een Athener om precies te zijn. En de Atheners lagen overhoop met Perzië, het Amerika van die dagen. Athene steunde namelijk landen die zich los wilden weken uit de invloedssfeer van Perzie. De koning van de Perzen noemde zichzelf 'koning van de koningen' en kon dit dus niet op zich laten zitten. Gelukkig had hij ook een leger dat al net zo'n prachtige naam had: 'de tienduizend onsterfelijke'. Voor elke soldaat die sneuvelde werd namelijk onmiddellijk een ander opgesteld. Een onoverwinnelijk leger dus. En met dat leger trok Darius naar Griekenland om Athene een lesje te leren.

Hij laadde zijn schepen vol soldaten en plande in 490 v.C. een soort van D-Day bij het plaatsje Marathon, om dan daarvandaan naar Athene te trekken. De Atheners, waaronder Flip, wilden niet wachten tot het zover was en met hun kleine legertje wachtten ze de Perzen op. En tot ieders verbazing werden niet de Atheners in de pan gehakt, maar de Perzen terug het water ingedreven.

Flip vond dat zo geweldig dat hij er als een haas vandoor ging om het goede nieuws uit Marathon naar Athene te brengen. Na ruim 40 kilometer kwam hij in Athene aan. Hij was kapot van het vechten, het lopen en het enthousiasme. Hij riep de Atheners toe: 'wees blij, we hebben ze verslagen', waarna hij dood neerviel.

Intussen hadden de Perzen het plan opgevat om dan maar met hun boten naar Athene te varen en de stad te overvallen nu het leger van huis was. Helaas zat het ze niet mee. De Atheners waren na hun overwinning niet onmiddellijk gaan feesten, maar waren met zijn allen teruggelopen naar Athene. Ze stonden de Perzen alweer op te wachten, die daarop besloten maar weer naar huis te gaan. Tien jaar later probeerden de Perzen het nog eens, maar het lukte niet. (Wat er dan vervolgens uiteindelijk weer voor gezorgd heeft dat kinderen op het gymnasium nog steeds Grieks moeten leren en zelden Pharsi (Perzisch). Maar dat is iets heel anders.)

Het verhaal van Flip vonden mensen zo bijzonder dat ze het eeuwen en eeuwen hebben doorverteld. Pas in de negentiende eeuw kwam iemand op het idee om met een langeafstandshardloopwedstrijd Flip te blijven gedenken. Het idee om na die wedstrijd ook een wandeling te houden om de andere Atheners (die toch ook van Marathon naar Athene liepen) te gedenken, komt volgens mij enkel in Fryslân voor.

Bram Beute

VANUIT DE C/D HOEK

Het chronologisch overzicht van de onderlinge meerkampen van 2 en 3 oktober kunnen jullie vinden op bladzijde 9.

NAJAARSWEEKEND 2004



Op 16 en 17 oktober a.s. wordt er door de Stichting Jeugdsportkampen Nederland (ja die van de zomerkampen) een weekend voor jullie georganiseerd.

De briefjes hiervoor zijn inmiddels uitgereikt op de training. Als je mee mag lever dan z.s.m. je inschrijfformulier in bij Marga Kortekaas.

Briefjes kunnen tot en met 17 september ingeleverd worden. Marga



Leiding gezocht!!!!

Ben je 20 jaar of ouder en vind je het leuk om een keertje als leider(ster) met een groepje van 6 à 7 kinderen in de leeftijd van 12 t/m 15 jaar mee te gaan geef je dan zo snel mogelijk op bij Marga Kortekaas telefoon 0252-411574 (indien afwezig spreek de voicemail in) of mail naar haar emailadres kortekaas@jeugdsportkampen.nl

Je kunt ook reageren via het prikbord op onze website: www.spartaan.net

Wie het eerst komt, wie het eerst maalt.



Hallo C- junioren !

Vanwege een foutje in de communicatie stond er niets van jullie in het laatste clubblad. Dus onderstaand volgen de uitslagen en het puntentotaal dat jullie nog tegoed hebben.

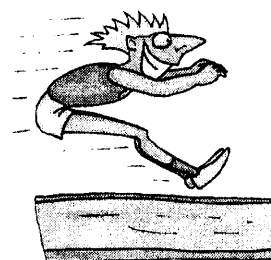
De onlangs in Amsterdam gehouden wedstrijd is hier nog niet in verwerkt vanwege onduidelijkheid over de puntentelling en dus ook de wedstrijd in Leiden niet.

Het baanseizoen nadert zijn eind. Komt allen naar die laatste wedstrijden en probeer nog even wat persoonlijke records te verbeteren !

Veel succes ermee ! Liesbeth.

UITSLAGEN C/D WEDSTRIJD TE UTRECHT OP 12 JUNI

Meisjes C	80 m	600 m	discus	hoog	kogel
Irma van Dijk	11.88	2.04.5	22.95		8.07
Desie Meiland		2.03.1		1.15	7.30
Hannah Overgaauw			22.19	1.30	8.49
Inge van Kesteren			19.06		9.04
Mara Broekhof			17.31	1.20	8.97
Evelijn Plantenberg			16.84	1.45	7.41
Mathilde Plantenberg			16.44		5.94
Rianne Wessels			15.32		6.66



Jongens C	100 m	800 m	speer	ver
Joost Leuven	13.94	2.32.1	22.91	4.59

UITSLAGEN C/D MEERKAMP OP 26/27 JUNI TE DELFT

Meisjes C	80 mH	hoog	kogel	150 m	ver	speer	600 m	totaal
Inge van Kesteren	16.43	1.20	8.73	22.29	3.57	19.90	2.03.04	2623
Dapne van Maris	15.06	1.35	6.92	20.78	4.42	18.38		2601
Irma van Dijk	18.27	1.20	8.26	22.18	3.93	18.61	2.03.40	2540
Mathilde Plantenberg	16.56	1.35	5.92	23.69	3.70	15.90	2.05.00	2394
Desi Meiland	17.69	1.30	7.19	24.26	3.56	15.21	2.02.13	2314
Lieke v.d. Hoorn	18.86	1.05	5.16	23.83	3.32	8.08	2.03.51	1727

Jongens C	100m	ver	kogel	hoog	100mH	discus	speer	1000m	totaal
Joost Leuven	14.04	4.43	5.99	1.30	22.41	14.45	18.18	3.16.97	3096

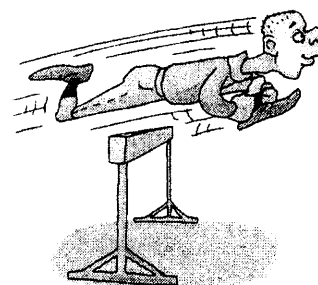
Nationale C-spelen te Amsterdam op 21 en 22 augustus

Meisjes C	80m	80mH	ver	kogel	discus	speer	kogelsl
Daphne van Maris	11.29		4.29			20.09	16.04
Inge van Kesteren		16.37		8.60			
Mara Broekhof			4.23	9.12		17.82	
Irma van Dijk					21.13	15.51	23.80

Jongens C	800m	1500m
Joost Leuven	2.22.60	5.20.03
Kars v.d. Weijden	2.29.82	

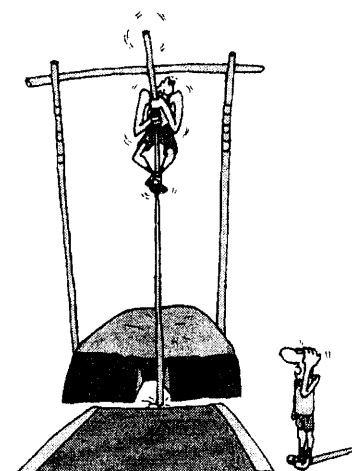
PUNTENTOTAAL NA 6 WEDSTRIJDEN

Meisjes C	dn	nn	ev	pr	tot
Irma van Dijk	12	6	1	14	33
Lieke v.d. Hoorn	10	7	1	12	30
Daphne van Maris	10	7	2	12	31
Inge van Kesteren	12	7	2	8	29
Mathilde Plantenberg	12	6	3	6	27
Desi Meiland	12	7	3	4	26
Hannah Overgaauw	10	1	3	12	26
Evelijn Plantenberg	10	1	1	10	22
Sabine Horsten	6	3		8	17
Lisanne Slotboom	6	4		6	16
Rianne Wessels	8		1	6	15



PUNTENTOTAAL NA 6 WEDSTRIJDEN

Jongens C	dn	nn	ev	pr	tot
Joost Leuven	12	7	3	8	30
Jan v.d. Voet	6	2		8	16
Lars v.d. Meer	6		2	8	16
Ronald Ruigrok	6	4		4	14
Jorris Ligtoet	4	2		8	14
Michiel Beekman	6		3	4	13
Mike Zuidhoek	6	4		2	12
Lars Verdoes	6			6	12
Bart Vaneveld	2	3		4	9
Kars v.d. Weijden	4	1		2	7
Frans Beijk	2	2			4



Uitslagen D junioren: D spelen Amsterdam 5 september 2004

Meisjes

Naam	1000m
Boukje v.d. Weijden	3.28.28

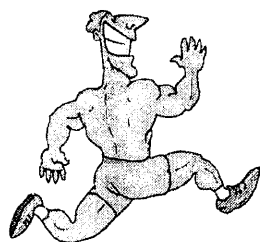
Jongens

Naam	80m	80mh	hoog	ver
Jonathan Deloo	10,95	13,84		
Bart Plantenberg	12,04	14,97	1,35	
Sjoerd v.d. Meer	11,26			4,6

Tussenstand Puntentelling Junioren

D junioren Jongens

	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Bart Plantenberg	24	8	2	10	44
2	Hans van Hateren	20	9	0	10	39
3	Menno van Beelen	22	8	0	6	36
4	Jeroen Habers	18	0	0	16	34
5	Jonathan Deloo	10	0	1	14	25
6	Pascal Timmermans	14	0	0	10	24
7	Aron Overgaauw	14	5	0	4	23
7	Sjoerd van der Meer	14	5	0	4	23
9	Tom van Beek	12	5	0	4	21
10	Bart van Gent	10	2	0	4	16



D junioren Meisjes

	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Debby Beuming	18	10	0	22	50
2	Chantal Selhorst	20	0	1	16	37
3	Maartje Kragtwijk	16	9	0	8	33
4	Eva van der Voet	14	5	0	8	27
5	Floor van Dijk	14	6	0	4	24
6	Bianca v. Rooijen	8	0	0	14	22
6	Boukje v.d. Weijden	18	0	0	4	22
8	Amber van Rees	10	7	0	4	21
8	Linda Koning	10	7	0	4	21
	Femke Meulenbroek	10	8	0	2	20
11	Floor Keller	6	7	0	4	17
12	Faiza Noor	6	5	0	2	13
13	Iris Dofferhoff	12	0	0	0	12
13	Leonie Jansen	8	0	0	4	12
15	Anca-Nina Spijker	4	7	0	0	11
16	Silke Boon	4	6	0	0	10
17	Laura Jansen	2	5	0	0	7
18	Esmee Lahmar	4	0	0	0	4
19	Femke Vasbinder	2	0	0	0	2

18e Scholierenbosloop

Zondag 7 November 2004

Start 11:00 uur

Op 7 November 2004 organiseert atletiekvereniging de Spartaan voor de 18e keer de jaarlijkse Scholierenbosloop voor groepen 4 t/m 8 van het basisonderwijs en alle klassen van het voortgezet onderwijs. Deze bosloop geldt tevens als schoolkampioenschap voor de gehele Bollenstreek.

Ook dit jaar wordt er in het Keukenhofbos weer een schitterend parcours uitgezet. Iedereen loopt in zijn eigen klasse-laag een afstand tussen de 1000m en 3000m. Niet alleen de leerlingen krijgen de gelegenheid om hun uithoudingsvermogen te testen. Ook ouders en leraren krijgen halverwege het programma de gelegenheid hun loopprestaties aan hun kroost en leerlingen te laten zien.

Alle scholen in de Bollenstreek krijgen eind September een informatiepakket en inschrijfformulieren toegezonden. Inschrijfformulieren liggen vanaf eind September ook in de kantine.

De organisatie rekent op een grote deelname en roept met name de jeugdleden van de Spartaan en hun ouders op de Scholierenbosloop onder de aandacht van de scholen te brengen. Wij gaan er natuurlijk van uit dat alle jeugdleden van de Spartaan en hun ouders zelf ook meedoen.

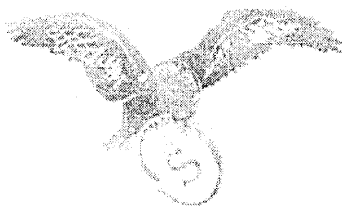
Meer informatie volgt in het volgende clubblad en op aanplakbiljetten die in de loop van September worden verspreid.

Gied Leuven



30-07-04 / 31-07-04

Het is vrijdagmiddag rond een uur of 5, half 6, we staan op station Voorhout en de treinkaartjes naar Haarlem worden nog even snel gekocht. Door de drukke spits is er door Hein, Daan, Frans, Ruud, Marga en Sonja besloten om ook het eerste stukje van de reis richting Slowakije maar met de trein af te leggen in plaats van met de auto. In Haarlem is de groep compleet, Bastiaan, Jeroen en Joost sluiten zich aan. Alle zware tassen worden naar het perron gesjouwd. Dan blijkt dat we beter een andere trein kunnen nemen in verband met de stranddrukte vanuit Zandvoort. Dus tassen worden een perron verder gesleurd. Daar wordt afscheid genomen van enkele meegereisde ouders en wordt om 18.41 uur de trein naar Amsterdam Centraal genomen. Nu gaat het pas echt beginnen een trein reis van ongeveer 20 uur, waar zijn we aan begonnen?! Maar ach we hebben een plekje en we rijden. Altijd nog met het idee van volgens mij ben ik iets vergeten, maar goed meer paste er toch niet in mijn tas. Om 18.55 uur komen we aan op Amsterdam Centraal. Even snel naar een ander perron rennen (voor zo ver dat gaat) want 10 minuten later moeten we de internationale trein naar Frankfurt (Duitsland) hebben. Yes!! Op tijd hebben we de trein gevonden, snel de tassen naar binnen en op zoek naar je juiste stoelnummer. Na wat illegale stoelzitters vriendelijk verzocht te hebben op te roten van onze gereserveerde stoelen kunnen we lekker onderuit gaan zitten, wat muziek luisteren, iets eten, een kaartje leggen, puzzelen of lezen. Met een topsnelheid van 285 km per uur racen we over het spoor zo naar Frankfurt en komen we daar om 23.01 in de avond aan. Al gauw hebben we het juiste perron en treinstel voor het volgende stuk van de reis gevonden. Dit zou de slaaptrein moeten zijn richting Praag (Tsjechië). Met enkele kennis van voorgaande jaren zijn de deelnemers 'lekker' gemaakt met het feit dat je die slaapstoelen tegen elkaar aan kunt schuiven tot een groot bed voor 6 personen. Maar dit bleek dus NIET WAAR te zijn.



Nadat we de juiste cabine en treinstoelen gevonden hadden en er geen stoelen waren waarvan je een bed kon maken, vertrokken we om 23.37 uur richting Praag. Slapen in een trein valt sowieso niet mee, maar nu ging het echt niet. Er waren luidruchtige Nederlandse bierdrinkers in overvloed in onze trein, en de stoelen vielen ook al niet mee, maar dat was allemaal zo erg nog niet. Ze komen van de politie om 4.00 uur in de nacht als je net een beetje aan het indutten bent je paspoort controleren! En nog 2 x je treinkaartje ook!! Maar goed, misschien voor sommige met een paar hazenslaapjes en voor de rest zonder een oog dicht gedaan te hebben komen we dan toch aan in Praag, zo rond een uur of 8.15 in de morgen op inmiddels zaterdag 31-07-04. Het is al prachtig weer en de zon schijnt volop! Daar gaan we dan de laatste trein in (voorlopig dan). We kunnen zo overlopen op het perron, 10 stappen en we staan in de trein die ons naar Bratislava (Slowakije) brengt. Om 8.26 uur vertrekt de trein dan. Nadat we weer wat mensen van onze plekken weggestuurd hebben kunnen we rustig ontbijten, puzzelen, praten, enz. Nog een keer controle. Links en rechts kijkend uit het raam zie ik een prachtig landschap, tarwe, zonnebloemen, bomen, bergen, dalen en rotsen in overvloed. En ja hoor, de laatste trein voor vandaag stopt om 13.07 met 20 minuten vertraging in Bratislava. We worden opgewacht door 2 vrouwen op het perron, zij begeleiden ons naar de bus die klaarstaat naast het station. De Belgische groep zit daar al in en enkele minuten later rijden we gezamenlijke richting Chtelnica. Daar aangekomen blijken we de eerste te zijn op de Slowaken en de Tsjechen na. De kamers worden uitgezocht en we kunnen de rest van de dag doen wat we willen. Een lekkere duik in het buiten zwembad daar beginnen we dus mee. Langzaam aan komen er steeds meer landen aan. De Duitsers en Oostenrijkers komen tegelijk. Na het avondeten komen de Italianen en de Fransen met grote groepen. Iedereen ging na een vermoeiende reis en al veel opgedane nieuwe ervaringen vroeg slapen.

01-08-04

Het ontbijt, ham, paprika en tomaat is de eerst gebeurtenis van de dag. We waren een beetje te laat, maar ach.....Hollanders. (vanuit de ogen van Bastiaan en Jeroen). Na het ontbijt nog even snel een frisse duik in het zwembad, met andere woorden, klappertandend zo snel als we konden het water weer uit. Eindelijk wakker en druiwend van het zwembad arriveerden we weer bij de slaapvertrekken. Daar liepen wij (Bastiaan en Jeroen) onze 5 mede-Nederlanders tegen het lijf, die ons vertelden dat wij ons 5 minuten later bij de bus moesten melden voor de 'Holy mess', de heilige kerkdienst. Nou zijn wij beiden niet gelovig opgevoed (niet gedoopt etc), dus zijn dergelijke diensten voor ons en onbegrijpelijk en ontzettend saai. Nu was dit ook nog eens in het Slowaaks, zodoende dat we anderhalf uur lang alleen maar aan staan, zitten, staan, zitten hebben gedaan zonder ook maar iets te begrijpen van de mis. Na de dienst zaten we in de laatste bus terug naar het kampterrein en moesten we dus nog een half uur buiten voor de kerk wachten. Terug op het kampterrein stond de eerste lunch te wachten: Stoofvlees met rijst en een bouillon met kool, wortel en veel vermicelli.



bijsmaak (als van bier) is. Het avondeten was apart en verrassend. Op het eerste gezicht een pastagerecht, maar na de eerste hap kwamen we erachter dat er aardappel doorheen geprakt was.

Zoals een goede Hollander dat betaamd at Jeroen moeiteloos 2 grote borden naar binnen, iets waarbij hij op de terugweg naar de hutten al spijt van had, het was een zware maaltijd. Na het eten de eerste foto's van de dag serie, ieder land bij het zien van een bekend gezicht juichen om het hardst, en als er een Nederlander in beeld kwam....nou ja, we waren een beetje moe zullen we maar zeggen. Toen het kampvuur. Bastiaan en Jeroen, pyromanen als ze zijn, konden het (voor de verandering) weer eens niet laten om zich met het kampvuur te bemoeien. Dit tot ergernis van sommige stafleden, maar, de vuurbeheerder zag dat ze wisten wat ze deden, dus liet hen hun gang gaan. De vuurbeheerder wist zelf niet al te veel van een fatsoenlijk fikkie! Maar met de nodige hulp (was die houtstapel voor het hele kamp) wisten zij uiteindelijk toch een lekker vuurtje aan te leggen. Na het vuuravontuur was de eerste meditatie, verzorgd door de Slowaken en de Tsjechen. Toen nog tot half 1 op het balkon met een bus Pringles en daarna toch maar eens naar bed. Voor Sonja en Marga gelde dit uiteraard niet, want iedere avond was er eerst nog vergadering met de leiding en daarna een feestavond, iedere dag verzorgd door een ander land, vandaag Nederland. Dus typisch Nederlands eten en drinken meegebracht en kleding.....

02-08-04

Na een te korte nacht werden we wakker gedreund door de ochtend gymnastiek onder ons balkon, die wij natuurlijk boycotten (was niet verplicht dus waarom zou je eerder je bed uit komen). Toen de kust veilig was (de warming up was voorbij) gingen wij op weg naar ons ontbijt. Jammer genoeg geen ham met rouwkorst maar een vage tonijnsalade. Brood met jam voor ons dus. Om de vermoeidheid van ons af te spoelen besloten we ons vrije half uurtje te gebruiken om een duik te nemen in het zwembad. Toen we na 10 minuten onze benen niet meer voelden besloten we dat we er maar beter uit konden gaan. De late ochtendactiviteit bestond uit de verschillende sporten en workshops met de internationale teams. 2 uur afzien in de hitte tot aan de lunch! Dezelfde soep als de vorige lunch, alleen was de vermicelli opgelost waardoor het op het eerste gezicht champignonnen soep was. Als hoofdgerecht een soort ongebakken brood in een badje champignonnensoep saus of zoiets. Na de lunch een programmawijziging, wegens de hitte, tussen 13.00 en 15.00 uur 'free time in the shadow'.

Als middag activiteit nog 3 sporten/ workshops met de internationale groepen. Daarna gingen we overleggen over de meditatie die wij, Nederland samen met Oostenrijk moesten verzorgen die

Na de lunch genoten wij van de perfect georganiseerde indeling van de internationale teams. (Ze hadden een half uur nodig om 12 groepen in te delen, terwijl iedereen al wist in welke groep die zat aan de hand van een kaartje met daarop de naam van de groep) Maar goed, we zitten allemaal in een groep en zijn aan het sporten geslagen. Een zeer grote variëteit van sporten, van voetbal, tot schieten, van dansen tot aan paardrijden. Iedere groep deed 1 sport had dan even een kwartiertje pauze en deed dan een andere sport tot aan het avond eten. Intussen hebben we het internet en de Pc's ontdekt; - waar zijn Jeroen en Bas? - Internet. Erachter gekomen dat een van de hoofdsponsors een lokaal biermenu is, vandaar dat er voor iedereen gratis en onbeperkt cola met een typische

avond. Toen het avondeten, oliebollen met jam, lekkkeerrrrrrrr..... Na het avondeten weer een klein kampvuur. Helaas waren Bastiaan en Jeroen in de buurt.... We ontdekten dat een stam nog nasmeulde van de avond ervoor. Na 10 minuten knoeien met droog gras en twijgen kregen we zonder al te veel moeite de fik erin. Nog geen 2 minuten later kwam de kampvuurmaker met een bus terpentine en een pak kranten aanzetten, waarna hij en nog een paar andere als een bezetene hout op het vuur begon te gooien en met terpentine begon te sproeien. Daar ging ons met liefde zo gebouwde kampvuur. Deze actie van de slowaken leidde tot veel verkoold hout, dat niet brandde en een zee aan rook. Jeroen voelde zich geroepen om de schade te beperken en greep in. De rook werd redelijk teruggebracht. Bastiaan was intussen bezig om takken zo neer te zetten dat hij zijn spies niet vast hoefde te houden. Toen de constructie na 3 pogingen helemaal in elkaar zakte gaf hij het maar op. Jeroen had inmiddels al een mooi plekje gevonden om zijn worstjes te grillen.

Er waren ook spelletjes bij het kampvuur waarbij de Italianen vals speelden en waar wij, de Nederlanders hadden gewonnen. We moesten bijv. vlechten met linten waar we eerste waren maar de jury zei ons dat we 5^e waren. Toen gingen Frans en Joost een spel



doen waar onze benen vast waren gebonden en bij de finish gingen we op onze s.... waar bij Joost zijn neus brak en Frans op een steen viel en half dood was. Hmmm, oke toch niet we hadden alleen een schaafwond en onze broeken waren vies. Na deze snelle hap en spellen gingen wij ons voorbereiden op de meditatie. Marga en Sonja hadden een mooi gedicht geschreven, de vertaling naar het engels (door Bastiaan) staat hieronder:

To be together means:

To laugh together
To cry together
To play together
To share

Alone is but alone

To encounter things together, that's what gives a sense to life.

's Avonds hebben we nog op het balkon gezeten, genieten van de mooie nacht. Benieuwd zijn we naar de dag van morgen.

03-08-04

We werden 'waked' door de ochtendgymnastiek met muziek. Maar wij blijven nog een half uur in ons bed liggen natuurlijk. Toen we eruit gingen, gingen we eten. We aten iets dat we niet meer weten, dus het zal we ok geweest zijn. Om 10 uur gingen we met de bus naar de stad. De rit duurde heel lang, echt heel lang zo'n 2 uur. Toen we aan kwamen bij een winkel die Tesco heette, we gingen lunchen. Ons lunchpakket wat we meegekregen hadden. Het was van korte duur want we moesten met de bus ergens anders heen dat dichterbij de stad lag, dus moesten we weer 10 minuten rijden want we waren dus op de verkeerde plek afgezet. Ik (Frans) moest als een beer maar je kon nergens dus moest ik het ophouden. We gingen de stad in en we liepen 10 minuten maar er was niets te zien, dus gingen we weer terug naar de Tesco waar we eerst waren. (Tesco is een mega grote supermarkt waar je echt alles kunt kopen wat je

nodig hebt)
Toen we in de Tesco waren om half 12 Joost, Frans, Hein, Ruud en Daan. andere deden want ze waren niet bij
Om 2 uur gingen we terug naar de paar minuten rijden naar de de bus zaten begon het heel even
Maar toen we daar aankwamen Van alle landen moest er 1 leiding omdat die naar de burgermeester blijven. Wij gingen dus alleen naar was inmiddels op weg naar huis.
iedereen weer tezamen bij de dierentuin en op weg naar een restaurant ergens in de buurt. Na een en gekeerd met de bussen, dan toch gevonden het hotel restaurant hebben en een hoop herrie aan tafel gemaakt hebben....Daarna weer de bus in opweg naar een groot kasteel waar we een rondleiding in het donker kregen. Wij zaten in de Duitssprekende groep samen met de Duitsers en de Oostenrijkers. Af en toe werd je aan het schikken gemaakt. Na een uurtje was dat klaar en konden we weer in de bus naar het kampterrein terug. Even na middennacht waren we daar dan eindelijk. De volgende dag een uurtje later opstaan. Ole !!



deden we inkopen met: ik
We weten niet wat die ons.
bus. We moesten een Dierentuin. Toen we in kei hard te regenen. was het al weer over. achter blijven in de stad moest. Dus Sonja moest de Dierentuin want Marga Om een uur of 6 kwam stapten we weer de bus in, paar keer verkeerd gereden waar we heerlijk gegeten

04-08-04

We stapten uit ons bed en kwamen erachter dat we alleen spellen gingen doen vandaag, maar eerst gingen we eten. Het waren broodjes met Yoghurt wat best wel te eten was. En toen begonnen de spellen, sporten en workshops direct erna. Je kon bijvoorbeeld, mountainbiken, touwtje springen, judo of gymnastieken enzovoort. Ik, Joost ging mountainbiken door het platteland met mijn internationale groep, heuvels op en af dat was best wel zwaar. We gingen naar een kasteel om het landschap te bekijken van heel erg hoog. Het duurde totaal 2 uur en je was dan dood en het was vermoeiend maar wel erg leuk. Frans ging touwtje springen waar hij heel erg goed in was en daarom had hij het meeste van zijn groep gehaald maar die konden het gewoon allemaal niet....Daarna moesten ze ook gaan handarbeiten. Om vier uur moesten we tegen Italië voetballen die altijd valsspelen natuurlijk.... Maar wij hadden geen opstelling en teamspirit zoals hun dus we verloren met 4-0. Om half 7 gingen we eten en daarbij kregen we kop met rijst wat best te pikken was. We hadden de meditatie van Duitsland wat een lied van prees to the lord was wat we slecht vonden. Om 11 uur gingen we slapen en de leiders hadden weer een meeting en daarna een avond georganiseerd door een land.

05-08-04

Om 8.30 gingen we eten, het was jammer dat ze geen (lekker) beleg hadden, maar gelukkig had Sonja nog wat over van de leidersavond, namelijk hagelslag, pindakaas en smeerkaas. Maar een broodje met boter en suiker gaat er ook altijd nog wel in. Toen we klaar waren met eten gingen we om 9 uur met de bus naar een grot. Daar aangekomen moesten we eerst nog een paar kilometer de berg oplopen naar de ingang van de grot. We gingen de grot in samen met de Oostenrijkers en de Duitsers omdat de rondleiding in het Duits was. De grond in de grot was keurig geasfalteerd dus je hoefde niet op te letten waar je moest lopen. Om de paar honderd meter stopten we voor een verhaal van 5 minuten. Het verhaal was ingesproken en je hoorde dat, door speakers die in de grot waren vastgemaakt. In de grot mocht je alleen foto's maken als je € 2.50 betaalde. Wij (de Nederlandse jongens) vonden dat afzetterij dus deden dat niet. Zo dachten er nog meer over....

Maar de rondleiding door de grot was erg mooi, precies lang genoeg want het was er erg koud binnen en sommige hadden geen trui of jas bij zich (stommerds). Uit de grot vandaan liepen we naar beneden richting de bus.

Eenmaal ingestapt reden we, op speciaal verzoek van de leiding, naar een dorpje vlakbij en stopte we voor een hele grote winkel die Tesco heette. We gingen einkaufen maken. In de Tesco kun je echt alles kopen wat je maar nodig hebt, erg handig



dus. Joost, Hein en Frans wilde nog een pizza halen maar dat deden ze toch maar niet omdat ze te lange moesten wachten. Nadat iedereen tassen vol met voornamelijk eten had, reden we terug naar het kampterrein. Na een uur in de bus gezeten te hebben waren we eindelijk weer in Chtelnica, op het kamp aangekomen konden we direct lunchen. Na de lunch hadden we vrije tijd tot 3 uur dus zijn we wezen computeren. 's Middags kon je kiezen uit workshops, bijvoorbeeld: Schieten, Vlotten bouwen, Dansen, Gymnastiek, Aquajoggen, fietsen en nog meer. Wij gingen schieten met een luchtbuik. Ruud had het meeste van de groep. Je mocht 4 x 5 kogels schieten waarvan je 1 x mocht oefenen. De resultaten werden per land opgeschreven voor een landen competitie schieten. 's Avonds aten we spaghetti. Toen de Italianen dit zagen vielen ze half dood. Eindelijk lekker eten voor hun!

Na het eten waren om 8.00 zoals iedere dag weer foto's van de dag op een groot beeldscherm te zien.

's Avonds was er een disco en in de pauze van de disco moest ieder land optreden. Maakte niet uit wat. Dus de Nederlanders hadden ook wat bedacht. Sonja vertelde een verhaal over de heen reis en de aankomst op het kamp. De rest beeldde het uit. Omdat toen we op het kamp kwamen overal de vlag van Nederland verkeerd om hing en omdat we zelf de Nederlandse vlag waren vergeten gingen we aan het eind van de voordracht zelf een vlag maken van personen in rood, wit en blauwe kleding zodat niemand hem meer zou vergeten.

's Avonds gingen we om 23.00 uur zwemmen in het zwembad buiten, (wat dus niet mocht...hahaha) Dit terwijl de rest van de kinderen al naar hun kamers waren en de leiding aan het vergaderen was....

Het 2^e deel van dit verslag komt in het clubblad van oktober



PUPILLENIEUWS

BELANGRIJKE MEDEDELING!!!!

Geen training voor de pupillen op woensdagmiddag 29 september a.s. in verband met wedstrijden die dan op onze baan gehouden worden ter gelegenheid van de Harddraverijfeesten 2004.

NAJAARSWEEKEND 2004

Op 9 en 10 oktober a.s. wordt er door de Stichting Jeugdsportkampen Nederland (ja die van de zomerkampen) een weekend voor jullie georganiseerd.



De briefjes hiervoor zijn inmiddels uitgereikt op de training. Als je mee mag lever dan z.s.m. je inschrijfformulier in bij Marga Kortekaas.

Briefjes kunnen tot en met 17 september ingeleverd worden.

Marga

Leiding gezocht!!!!

Ben je 18 jaar of ouder en vind je het leuk om een keertje als leider(ster) met een groepje van 6 à 7 kinderen in de leeftijd van 7 t/m 11 jaar mee te gaan geef je dan zo snel mogelijk op bij Marga Kortekaas telefoon 0252-411574 (indien afwezig spreek de voicemail in) of mail naar haar emailadres kortekaas@jeugdsportkampen.nl

Je kunt ook reageren via het prikbord op onze website: www.spartaan.net

Wie het eerst komt, wie het eerst maalt.

Gevonden voorwerpen zomerkamp 2004

De zak met gevonden spullen staat in de kantine.

Mocht u iets kwijt zijn, dan heeft u tot en met het eerste weekend van oktober de gelegenheid om uw eigendom(men) hieruit te halen.

Na deze datum gaat de kleding naar een goed doel.

Marga Kortekaas 0252-411574

Kampen 2004

Graag hadden wij hier een verslag geplaatst, maar helaas hebben we helemaal niets ontvangen van zowel de leiding als van de kinderen. Jammer, maar het is niet anders...

Clubrecords pupillen A2 voor estafette en hoog!

Wij hebben zaterdag 28 augustus 2004 het 11 jaar oude clubrecord 4x60 meter estafette verbroken met een tijd van 35.0 sec. Onze begeleidster, Miranda's moeder, heeft de laatste weken met ons extra getraind op dit onderdeel.



Het was tijdens een open wedstrijd in Leiden. We hebben ook nog met de meerkamp meegedaan samen met Nathalie (A1) en Maaïke (B). Na een spannende estafette hebben wij ook vele PR 's verbroken.

Hoogspringen:	Lianne	1.15
	Miranda	1.15
	Myrthe	1.30 (Dit is een evenaring van het clubrecord!!)

Kogelstoten:	Tessa	7.00m
	Miranda	5.94m
	Maaïke	6.03m

Verspringen:	Maaïke	3.60m
--------------	--------	-------

Jammer genoeg klopten de tijden van de 60 meter en de 1000 meter op de diploma's niet waardoor de prijsuitreiking wat rommelig verliep. Het was een lange, warme, vermoeiende maar alsnog een leuke dag!!!!!!

Miranda, Tessa, Lianne, Myrthe, Lily.

En wij bedanken Fieke en Sonja voor hun aanmoedigingen.

Clubrecords Pupillen per 1 september 2004

Meisjes Pupillen A

60 meter	Romara van Noort	'86	8,8	Lisse	97-05-24
60 meter	Romara van Noort	'86	8,8	Alphen/Rijn	97-06-14
60 meter	Melanie Biezen	'91	8,8	Lisse	01-10-06
60 meter	Melanie Biezen	'91	8,8	Leiden	02-04-20
60 meter	Melanie Biezen	'91	8,8	Lisse	02-06-15
1.000 meter	Annette Verdegaal	'76	3.29,5	Lisse	86-04-19
4 x 60 m.	1 Miranda de Regt	'93	35,0	Leiden	04-08-28
4 x 60 m.	2 Tessa van Kesteren	'93	35,0	Leiden	04-08-28
4 x 60 m.	3 Lianne van Denzen	'93	35,0	Leiden	04-08-28
4 x 60 m.	4 Myrthe Duivenvoorden	'93	35,0	Leiden	04-08-28
verspringen	Romara van Noort	'86	4,37	Lisse	97-05-24
hoogspringen	Anouk Kragtwijk	'88	1,30	Lisse	99-06-19
hoogspringen	Myrthe Duivenvoorden	'93	1,30	Leiden	04-08-28
kogelstoten	2 kg Remona Fransen	'85	8,70	Lisse	96-10-12
balwerpen	200 gr Lindsay Willemsen	'85	32,90	Lisse	96-05-11

Meisjes Pupillen B

40 meter	Annette Verdegaal	'76	6,4	-	85
40 meter	Debby van der Kraan	'79	6,4	Lisse	88-06-18
1.000 meter	Annette Verdegaal	'76	3.38,6	Lisse	85-06-29
4 x 40 m.	1 Yvonne van der Voort	'84	26,6	Lisse	93-09-04
4 x 40 m.	2 Nicky Westerhof	'84	26,6	Lisse	93-09-04
4 x 40 m.	3 Gwendolyn v d Voort	'84	26,6	Lisse	93-09-04
4 x 40 m.	4 Hanneke Groenewegen	'84	26,6	Lisse	93-09-04
verspringen	Debby van der Kraan	'79	3,83	Lisse	88-09-10
hoogspringen	Debbie Verhaar	'75	1,10	-	84
hoogspringen	Dafne van der Zwet	'76	1,10	-	85
hoogspringen	Ingrid van Welie	'77	1,10	Alphen/Rijn	86-08-23
hoogspringen	Nienke Kragtwijk	'87	1,10	Leiden	96-04-20
hoogspringen	Leonie Jansen	'91	1,10	Lisse	00-10-07
hoogspringen	Eva van der Voet	'92	1,10	Lisse	01-10-06
hoogspringen	Maike Boon	'95	1,10	Lisse	04-06-05
hoogspringen	Myrna Keizer	'95	1,10	Lisse	04-06-05
kogelstoten	2 kg Fiona van Gerven	'77	6,57	Lisse	86-09-13
balwerpen	160 gr Marleen Westra	'94	27,03	Voorschoten	03-09-06

Meisjes Pupillen C

40 meter	Annette Verdegaal	'76	6,8	Delft	84-09-22
40 meter	Lieke Brouwer	'96	6,8	Lisse	04-06-05
600 meter	Maike Boon	'95	2.11,1	Lisse	03-10-04
4 x 40 m.	1 Nienke Ligthoet	'95	30,0	Lisse	03-10-04
4 x 40 m.	2 Didi Loe	'95	30,0	Lisse	03-10-04
4 x 40 m.	3 Myrna Keizer	'95	30,0	Lisse	03-10-04
4 x 40 m.	4 Maike Boon	'95	30,0	Lisse	03-10-04
verspringen	Myrna Keizer	'95	3,56	Leiden	03-05-10
hoogspringen	Kirsten Dames	'79	1,00	Lisse	87-04-26
balwerpen	100 gr Silvia Kortekaas	'95	19,35	Lisse	03-06-14

Jongens Pupillen A

60 meter	Tom Wassenaar	'84	8,6	Lisse	95-05-20
1.000 meter	Pieter van Langen	'82	3.21,9	Leiden	92-09-19
4 x 60 m.	The Jaguars	-	35,1	Lisse	91-09-14
verspringen	Sjoerd van der Meer	'92	4,70	Den Haag	03-05-18
hoogspringen	Remco Brandhorst	'75	1,42	Lisse	86-05-24
kogelstoten	2 kg Marco van Ruiten	'78	10,58	Lisse	89-09-30
kogelstoten	2 kg Remco Brandhorst	'75	10,58	Lisse	86-09-13
balwerpen	200 gr Stefan de Rooy	'94	40,01	Lisse	04-06-05

Jongens Pupillen B

40 meter	Maarten Ruigrok	'83	6,5	Lisse	92-09-05
40 meter	Michel Hageman	'76	6,5	Beverwijk	85-05-25
1.000 meter	Bart van der Wal	'71	3.39,7	-	80-10-02
4 x 40 m.	de Rendieren	-	26,9	Lisse	91-09-14
verspringen	Sjoerd van der Meer	'92	3,96	Voorschoten	01-09-15

hoogspringen		Edwin Kortekaas	'75	1,20	Lisse	84-06-30
hoogspringen		Frank Niewold	'85	1,20	Leiden	94-08-27
hoogspringen		Rick van Ruiten	'85	1,20	Leiden	94-08-27
hoogspringen		Bart Plantenberg	'92	1,20	Lisse	01-10-06
kogelstoten	2 kg	Edward Bervoets	'65	7,24	-	74-09-21
balwerpen	160 gr	Stefan de Rooy	'94	38,84	Den Haag	03-05-18

Jongens Pupillen C

40 meter		Tom Niewold	'89	6,8	Lisse	97-10-04
40 meter		Jelle van der Zon	'96	6,8	Katwijk	04-04-17
600 meter		Luuk van Beek	'94	2.12,3	Lisse	02-09-28
4 x 40 m.		1 Hans van der Woude	'95	28,8	Lisse	03-10-04
4 x 40 m.		2 Roy Simons	'95	28,8	Lisse	03-10-04
4 x 40 m.		3 Max van der Voet	'95	28,8	Lisse	03-10-04
4 x 40 m.		4 Thijs Kwakkenbos	'95	28,8	Lisse	03-10-04
verspringen		Thijs Kwakkenbos	'95	3,57	Leiden	03-05-10
hoogspringen		Christiaan Versteeg	'79	0,95	Lisse	87-04-26
hoogspringen		Stefan Verburg	'79	0,95	Lisse	87-04-26
balwerpen	100 gr	Stefan de Rooy	'94	34,28	Voorschoten	02-09-14

Augustus 2004.

Beste kinderen en trainers !

Leomiek en ik willen alle kinderen en trainers bedanken voor de 4 fijne (trainings)jaren!

Het was een grote verrassing voor ons om zoveel mooie afscheidstekeningen te mogen ontvangen.

Ook als begeleiders van vele wedstrijden hebben wij genoten van jullie enthousiasme, bij weer of geen weer!!

Wij hebben de Trainingsstaf als zeer professioneel ervaren en ik heb voor jullie ouders nog een mooie tip!

Als ouders van Oscar en Denise zijn wij trainer geworden vanwege een tekort aan trainers wat een ledenstop tot gevolg had

Ouders met een beetje aanleg, zou ik willen zeggen, breng je kind(eren) en geef een uurtje training en ga samen weer naar huis.

Je krijgt een prima begeleiding van o.a. Marga, Nico en Gerrit met goede schema's en ruimte voor eigen creativiteit.

Als W.T.R. Spartaanlid blijf ik zelf betrokken bij de club en nu met een zeer positieve ervaring als pupillen trainer als bagage!

Veel succes allemaal dit jaar!

Leomiek en Jack de Vroomen



AKTIVITEITENKALENDER

18 september	Estafettewedstrijden Amstelveen*	
25 september	Wedstrijd Leiden	
28 september	26 ^e Najaarsloop t.g.v. Kermis	19.00 uur
29 september	Schoolatletiek t.g.v. Kermis (inschrijven via school)	
2 oktober	Onderlinge Meerkampen	10.00 uur
9 en 10 oktober	Jeugdweekend Austerlitz	
7 november	18 ^e Scholierenbosloop (Basisonderwijsgroep 4 t/m 8)	11.00 uur
20 november	Indoor – Lisse	10.00 uur

*voor deze wedstrijd worden de kinderen door de trainers opgesteld.

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



TWEEDEHANDS SPORTARTIKELEN,

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.

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

LET OP, LET OP, LET OP !!!!!!!!!

Wim van Gerven (sportzaak Noordwijkerhout) heeft aan de Spartaan 11 paar spikes gegeven. Deze nieuwe spikes zijn nooit gedragen en kunnen nu voor een spotprijs verkocht worden.

Als je belangstelling hebt, dan even bellen naar:

Karin van der Helm (0252-524212)

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

MERK	MAAT	PRIJS		MERK	MAAT	PRIJS
Asics	37.5	15		Nike	41	20
Asics	47	15		Nike	42	15
Puma	37.5	20		Nike	42.5	20
Puma	39	25		Nike	45	20
Puma	40	15		Nike	47.5	15
Puma	42	15				