

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	: voorzitter@spartaan.net		
Vice voorzitter	: Piet van Rijnberk	Westerdreef 125, 2161 GR Lisse	0252-410777
e-mailadres	: vicevoorzitter@spartaan.net		
Secretaris	: Ronald van Loon	Westerdreef 62, 2161 GN Lisse	0252-415029
e-mailadres	: secretaris@spartaan.net		
Penningmeester	: Peter van der Zijden	Westerdreef 25, 2162 LK Lisse	0252-416408
e-mailadres	:		
Algemene Zaken	: Nico Schriek	Rooversbroekdijk 74, 2162 JZ Lisse	0252-417774
e-mailadres	:		

Commissarissen:

• Wedstrijdorganisatie	: Hans van Noort	Willibrorduslaan 17, 2171 VA Sassenheim	0252-211724
e-mailadres	: woc@spartaan.net		
• Wedstrijdatleten	: Marcel Waaning	Staringwende 3, 2182 PK Hillegom	0252-523662
e-mailadres	: cwa@spartaan.net		
• W.T.R.	: Jeannette v.d. Toorn,	Randmeerstraat 50, 2162 LK Lisse	0252-416597
e-mailadres	: wtr@spartaan.net		
• Jeugd	: Vacature		
e-mailadres	: jeugdraad@spartaan.net		
• Technische Raad	: Sjaak v.d. Weijden	Jaq. v.d. Waalsheem 11, 2182 ZN Hillegom	0252-522620
e-mailadres	: tr@spartaan.net		

Jeugdraad:

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

Technische raad:

Voorzitter	: Sjaak v.d. Weijden	adres: zie bestuur	
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	: wgczoijn@wanadoo.nl		
Jurycoördinator	: Vacature		
e-mailadres	:		

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

Sport:

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

Vrijwilligerscommissie

PR-commissie	: vacature		
	: Kees Versteeg	Postbus 43, 2170 AA Sassenheim	0252 220045
e-mailadres	: pr@spartaan.net		0252 224751

Inschrijvingen wedstrijden:

• Pupillen	: Bert Bakker	Westerdreef 14, 2161 GN Lisse	0252 41 64 60
• C/D jeugd	: Gea Kragtwijk	Heereweg 312, 2161 BV Lisse	0252 42 10 58
• Overigen	: Ton Meskers	Pieter v.Eyckheem 55, 2182 ZV Hillegom	0252 52 22 88
Kantine:	: Kantine		0252 41 53 50
Contactadressen	: Henk Plantfeber	Mendeldreef 61, 2163 KB Lisse	0252 41 29 82
e-mailadres	: hiplantf@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	: clubblad@spartaan.net		
+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
* Bericht van de: secretaris.....	3
Ledenadministratie:	
* verhuisde leden.....	3
Kantinenieuws:	
* Koffiekaarten	3
Redactienieuws:	
* Laatste dringende oproep!!!!!!	3
Club van 100	4
Tekenbeet "wandelen in je lange broek"	5
Wat is de CWA?	7
Veteranencompetitie 16 mei 2004	8
Meerkampers grootverdieners in mei + uitslagen mei.....	9
W.T.R.-nieuws:	
* Uitslag WTR Estafette 11-05-2004	13
* Wandelstok seizoen 2003 – 2004.....	14
* 10 jaar SPOC	15
* "Trainingskamp" Portugal 2004 (deel 2).....	16
Vanuit de C / D hoek:	
* Uitslagen D jun Testwedstrijden 12 april / 1 ^e comp. AAV 36 op 24 april.....	19
* Uitslagen D jun 2 ^e comp Spartaan op 22 mei	20
* Tussenstand puntentelling Junioren	21
* Hallo C junioren! / Uitslagen C/D – competitie te Lisse op 22 mei	21
* Puntentotaal na 4 wedstrijden meisjes en jongens C	22
Pupillennieuws:	
* Wie heeft de TSB-Quiz 2004 gewonnen???	23
* Ter Specke Bokaal Lisse 8 mei 2004 1000m Kids Run	24
* De Paastraining.....	24
* Activiteitenkalender / 2 ^e hands sportartikelen	25

**Copy inleveren/insturen voor of op maandag 28 juni
Clubbladen rapen maandag 5 juli**

Van de bestuurstafel

Dat het bij een atletiek vereniging niet altijd alleen over lopen e.d. hoeft te gaan zal deze maand duidelijk worden. Er wordt rondom de wedstrijd Duistland – Nederland een heus oranje home in de kantine georganiseerd, ook omdat het op een dinsdagavond plaats zal hebben zullen er veel mensen blijven hangen om met elkaar de eerste wedstrijd van onze jongens te bekijken. Bij het schrijven van dit stukje, heb ik er persoonlijk nog niet echt alle vertrouwen in op de goede afloop van de wedstrijd, maar we moeten positief blijven en er van uit gaan dat als er echt gewerkt moet worden dit gaat lukken. Dat de Europese kampioenschappen niet de enige wedstrijden zijn is natuurlijk wel duidelijk, van vorig jaar weten we nog maar al te goed de festiviteiten rondom de Nederlandse kampioenschappen voor A/B junioren bij ons in Lisse. Deze kampioenschappen voor de A/B junioren zijn nu in Sittard en worden in hetzelfde weekend gehouden als vorig jaar namelijk vrijdag 25, zaterdag 26 en zondag 27 juni. Evenals vorig jaar zullen er weer Spartaanathleten hun beste beentje voorzetten en trachten de score die vorig jaar behaald is te evenaren of misschien zelfs wel te verbeteren. Wij wensen hun hierbij heel veel succes en atletiek plezier toe bij deze wedstrijden.

Vrijdag 25 juni wordt tevens de halve marathon estafette gelopen bij de vereniging, deze estafette is tevens een bedrijven loop. Iedereen kan hier met een ploeg aan deelnemen het belooft weer een grote happening te gaan worden.

Door de grote toename aan deelnemers groeit deze loop aan populariteit in de omgeving en het is op de vrijdagavond een leuke mogelijkheid eens op een andere manier met je sport bezig te zijn. Van de organisatie hebben we begrepen dat er voor deze avond wat extra faciliteiten zijn gecreëerd. Des te meer een reden een team samen te stellen en mee te doen aan deze jaarlijkse estafette.

Dat daarnaast de competitie wedstrijden voor de junioren en senioren ook nog gewoon door gaan is evenals andere jaren heel gewoon. Hier wil het nog niet echt allemaal lukken, het is niet vanzelfsprekend dat de beoogde plaatsen zomaar even gehaald worden. We hopen dat de overige competitie wedstrijden

iets beter zullen gaan, maar het is zeker zo belangrijk dat je er met elkaar plezier in hebt.



Wim Boon heeft

bij de Nederlandse kampioenschappen 10 km voor veteranen op de Baan een goede 3^e plaats behaald in een tijd van 33.20.5 min. Gefeliciteerd Wim met deze prestatie, het is een teken dat het nog steeds goed gaat met je inzet en trainingen. Yvonne Wisse behaalde bij de meerkamp om de landstitel een 2^e plaats, na wat blessure leed zat er op dit moment niet meer in jammer maar desondanks toch van harte gefeliciteerd Yvonne. Bij dit Nederlands kampioenschap meerkamp waren in totaal 7 atleten van onze vereniging actief, zij scoorde allen verschillende PR's.

Inmiddels heeft er een gesprek plaats gevonden met Mevr. Baudet, Piet Lenting en een aantal bestuursleden. In de afgelopen ledenvergadering van maart is beloofd dat we hiervan verslag zouden doen. We hebben gesproken over de afwikkeling van de zaken die Mevr. Baudet heeft aangegeven, als dit is geregeld zal er een stuk over in het clubblad komen en we hopen dan naar alle redelijkheid deze zaak van beide kanten af te kunnen sluiten.

Het drukken van het clubblad wordt gedaan door een aantal leden van onze vereniging, door het wegvallen van een van de vrijwilligers en doordat Leo Randsdorp een poosje uit de roulatie zal zijn vanwege hart problemen (beterschap Leo) is dit groepje vrijwilligers hard toe aan enige uitbreiding. Eenmaal per maand, en dan met tourbeurt, wordt het clubblad gedrukt in ons eigen clubgebouw. Hierbij de oproep aan diegene die dit leuk vinden hierbij te willen assisteren, meld of vraag er eens naar bij Liesbeth Samwel 0252-218466.

Namens alle bestuursleden
Kees van Ruiten

Bericht van de secretaris

De notulen van de jaarvergadering zijn op onze website www.spartaan.net te vinden.
Bent u niet in het bezit van een computer of internet dan kunt u een copy opvragen bij Ronald van Loon, 0252-415029.

Van de ledenadministratie

Helaas, door technische moeilijkheden met de computer heeft onze ledenadministrateur alleen onze verhuisde leden kunnen doorsluizen. Volgende maand hopen we ook weer de jarigen, nieuwe en bedankte leden in de spektakels te kunnen vermelden.
Wij als redactie wensen Bert sterkte bij het oplossen van het probleem.

VERHUISDE LEDEN:

H. Elfering,	Cristinastraat 5,	2161 SB Lisse	oud adres:	Witte de Withstraat 33
Fam. Dofferhof,	Torkruidstraat 50,	2165 VV Lisserbroek		Händelstraat 13
Ed Warmerdam	Meidoornlaan 3	2172 AC Sassenheim		Eerste Poellaan 32
K. Beijk	Uitermeer 43	2162 GS Lisse		Lisserdijk 491



KANTINENIEUWS

WINNAARS KOFFIEKAARTEN

MEI

EDWIN WIERSMA

MARGRIET DE KRUIJFF

SJAAK VAN HEESWIJK



VAN DE REDACTIE

Laatste dringende oproep voor hulp bij het draaien van het clubblad..

Wegens ziekte van Leo Randsdorp zijn Liesbeth Samwel en Greet Warmerdam momenteel de enige twee clubbladdraaiers. Daar het onmogelijk voor hen is om elke maand alleen het clubblad af te drukken, hebben wij dringend behoefte aan nog twee nieuwe draaiers.

Wie wil Liesbeth en Greet komen helpen, met z'n vieren is het makkelijker rouleren. Dus als je interesse hebt bel dan even met

Liesbeth, tel.nr. 0252-218466, om een afspraak te maken en een keer mee te "draaien".

De redactie

Club van Honderd *Nieuws*

Nieuwe leden

Om te beginnen wil ik het boetekleed aantrekken. In het Clubblad van maart werden een aantal nieuwe leden van de Club van Honderd welkom geheten, echter ik vergat er één. Misschien omdat zij al jaren bij De Spartaan rondloopt en misschien omdat het – in ieder geval voor mij – zo gewoon is dat ik ze bijna bij ieder evenement tegenkom en daarom het gevoel had, dat ze al lang bij de Club van Honderd hoorde. Daarom een correctie: Marianne Grimbergen van harte welkom bij de Club van Honderd.

Evenementen.

De afgelopen maand waren leden van de Club van Honderd weer prominent aanwezig bij een 2-tal gebeurtenissen. Allereerst de wedstrijden om de Ter Specke Bokaal waar wij een VIP behandeling kregen. Het is echter zo, dat veel leden ook betrokken zijn bij de organisatie van dit landelijk evenement en op deze dag dus elders "werkzaam" waren. Na afloop van deze opnieuw uitstekende wedstrijd was er nog tijd genoeg om leuke zaken te bespreken.

Op 28 mei werd in het clubgebouw de jaarlijkse soos avond georganiseerd. Voor outsiders: op deze avond praten de Club van Honderd leden met elkaar over allerlei zaken onder het genot van een hapje en een drankje en is er de mogelijkheid elkaar op diverse onderdelen uit te dagen. Deze avond werd er vooral stevig gejaagd op harten. Om geen verkeerde indruk te krijgen van de Club van Honderd het ging om het kaartspel hartenjagen.

Voor de eerste keer was er ook een atletiekquiz. Tien vragen: 5 over De Spartaan en 5 over atletiek algemeen. Het reglement voor deze quiz was eenvoudig:

- Er zijn geen 2 regels.
- Corruptie is toegestaan.

De manier, waarop deze quiz te lijf werd gegaan was een directe weerspiegeling van de aanpak bij

De Spartaan. Een paar conclusies:

- De Spartaan is eerlijk: ondanks de opmerking, dat corruptie is toegestaan heeft niemand geprobeerd mij om te kopen.
- Bij moeilijkheden vindt men altijd een oplossing: ondanks het feit, dat met de grootste zorgvuldigheid alle zilveren boeken uit de kantine en nabije omgeving waren verwijderd, circuleerde binnen de kortste keren 2 exemplaren door de kantine.
- Men helpt elkaar: toen de voorzitter van De Spartaan wat later binnen kwam werd ook hij geconfronteerd met de quiz. De eerste vragen gingen al rap fout en van alle kanten werd de helpende hand toegestoken. Jammer, dat de prijsuitreiking toen al geweest was.

Zomaar een paar voorbeelden. De quiz werd uiteindelijk gewonnen door Marjanne Waaning, samen met nog een aantal anderen had zij 9 goede antwoorden en viel de beslissing omdat Marjanne het dichtste bij het antwoord op vraag 10 zat: wat was de tijd van Lasse Viren op de 5 km bij de OS van München? 2^e werden Marianne Grimbergen en Marga Kortekaas en er was wel degelijk een meerderheid aan mannen aanwezig.

Oproep aan alle leden geslaagd

Misschien is het al vergeten, maar de Club van Honderd had nog steeds geen cadeau aan de vereniging gegeven. De reden was eenvoudig: er was geen verlanglijstje dat voldeed aan de criteria.

De laatste maanden is ijverig gereageerd op het verzoek vanuit de Club van Honderd om met ideeën te komen en na overleg met het bestuur van de vereniging schenkt de Club van Honderd 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, die hopelijk nooit gebruikt zal worden.
4. De eerste 2(?) jaar sponsoring van het geluid bij de Ter Specke Bokaal. Jaren loopt De Spartaan te zoeken naar goed geluid op het sportpark. Bij de laatste TSB werd professioneel geluid ingehuurd. Degenen die aanwezig waren hebben het kwaliteitsverschil mogen meemaken. Hier moeten we in de toekomst geen stap terug in maken.

Tot zover de laatste ontwikkelingen bij de Club van Honderd. Voor het lidmaatschap kunt u zich aanmelden. Overweegt u dat te doen doe het dan snel, want er is nog steeds een wachtlijst!

Een prettige voortzetting van de zomer en geniet van de vakantie!

Wim van der Krogt



TEKENBEET

WANDELEN IN JE LANGE BROEK....

Paniek in huis.

Eén van de "sportief-wandelaars" ontdekte enkele uren na de maandag-avondtraining twee teken op haar lijf: één op de bovenarm en één op haar rug. Beetje paniek in huis, want: daar kun je toch die doodenge ziekte van Lyme van krijgen?

Ja toch?

Wat is een teek?

Een teek is een minuscule kleine parasiet uit de familie van de achtpotigen, waaronder de spinnen en mijten. [Het is dus géén insect om even heel precies te zijn.] Deze parasiet bijt zich vast in de huid van zijn gastheer om daar bloed op te zuigen. We onderscheiden zogenaamde *harde* en *zachte teken*. In Europa, althans in Nederland vinden we -tot nu toe- alleen twee harde teken, die ziekten op mensen kunnen overbrengen: de *Ixodes ricinus*, dat is de gewone-, hout-, schapen- of hondenteek en nog een andere de zgn. "echte hondenteek".

Over de teek en de ziekte van Lyme.

De ziekte van Lyme wordt alleen overgebracht door de eerste teek, de *Ixodes ricinus*. Ze kunnen [overigens in zeer zeldzame gevallen] nog wel meer smerige aandoeningen overbrengen maar wij praten hier alleen over de ziekte van Lyme, de aandoening die wereldwijd het meest wordt gezien. Belangrijk: het is in Nederland tot nu toe ook de enige aandoening die door deze teek wordt overgebracht.

Over de teek Ixodes ricinus en de ziekte van Lyme gaat het dus.

De levenscyclus van de teek: 2000 eieren en maar 100 larven!

Een volwassen vrouwtjes-teek legt ongeveer 2000 eieren. Die overwinteren in de strooisellaag en in mei kruipen uit die 2000 eieren slechts ongeveer 100 larven. De rest is opgevreten door andere dieren en schimmels en dergelijke. Die larve -met zes pootjes en maar 1 mm groot - gaat op zoek naar bloed, dat ie hoofdzakelijk aftapt uit kleine zoogdieren als muizen, egels en konijnen. Er is wel eens >n muis aangetroffen met meer dan 200 bloedzuigende larven en teken op zijn lijf.

En toen waren er nog maar 10.....

Van die ca. 100 larven, die uitkomen blijven er maar een stuk of 10 in leven en die vervellen dan vervolgens naar het stadium van een *Animf@*. Die nimf heeft dan de acht poten die een echte teek heeft [ze horen bij de spinachtigen] en is al wat groter, een millimeter of twee. Ook deze nimfen bijten en zuigen één keer bloed bij de kleine zoogdieren, maar je vindt ze ook nogal eens op honden en katten, en soms op mensen of grotere dieren als herten, koeien en paarden.

En tenslotte was er nog maar één....

Nadat de nimf het bloed heeft gezogen van een slachtoffer vervelt hij of zij voor de laatste keer en dat worden dan uiteindelijk de volwassen teken: vrouwtjes van 3 tot 4 mm groot, de mannetjes wat kleiner, plm 3 mm. Nog een geluk: slechts één op te tien nimfen slaagt er uiteindelijk in dit volwassen stadium te bereiken.

Die - nu volwassen - teken nemen dan hun derde en laatste bloederige maaltje, mannetjes en vrouwtjes zoeken elkaar, ze paren en de cyclus begint weer van voor af aan.

Waarom weet niemand, maar voor deze laatste bloedmaaltijd hebben zij een groot zoogdier

nodig: damherten, reeën, schapen en de koeien die tegenwoordig in alle soorten en maten in de natuurgebieden grazen [op het Paardenkerkhof en het Eiland van Rolvers bijvoorbeeld]. Of mensen dus.

Geen winterstop.

In tegenstelling tot wat je zou verwachten zijn nimfen en volwassen teken ook =s winters wel actief. Als je maar dicht genoeg in hun buurt komt weten ze je heus wel te vinden. Maar hun grootste activiteit valt toch wel in ons voor- en naseizoen. Ze reageren bliksemsnel op beweging = trillingen, en op geuren, mogelijk samenhangend met temperatuurverschillen.

Waar zitten ze meestal?

Het verhaal dat een teek bovenin het topje van een boom zit te wachten tot ie onder zich een temperatuurverschil van een halve graad opmerkt en zich dan als een raket naar beneden stort is een aardig spookverhaal, maar klopt van geen kant. Teken leven, net als alle beesten, daar waar hun vreten klaarstaat: hier dus op de grond in de lage begroeiing en laag struweel, zeg maar tot manshoog of paard-hoog. Veel hoger klimmen ze meestal niet. Adelaarsvarens en vooral alle grassen met hun pluim-aren bijvoorbeeld, zijn ideaal.

Die Lyme-ziekte, die bestond vroeger toch niet?

Ja en nee. Waarschijnlijk bestaat ie al veel langer, maar we kenden of herkenden de aandoening als zodanig nog niet. Dat gebeurde pas in 1975. In de dichte bossen van de Amerikaanse staat Connecticut werd bij een groep schoolkinderen in het plaatsje **Old Lyme** een afwijkende vorm van gewrichtsontsteking geconstateerd. Pas na veel onderzoek kwam men er achter dat dit werd veroorzaakt door een bacterie die bij een tekenbeet

wordt overgebracht: de bacterie **Borrelia Burgdorferi**. Daar komt dan ook de benaming; **Ziekte van Lyme** vandaan.

De ziekte bestaat dus al [veel?] langer. Volgens oude Zweedse annalen en latere analyses van teken in een Zweeds museum kwam de ziekte al vanaf begin 1900 in Europa voor. Maar pas sinds 1975 weten we wat er precies aan de hand is.

Hoe wordt de ziekte van Lyme overgebracht?

Een teek bijt zich dus vast in een huid en zuigt zich dan vol bloed. Dan groeit ie van een piepklein zwart stipje naar het bekende ronde, met bloedgepulde balletje, zo groot als een kleine erwten. Dan kan ook het omgekeerde gebeuren: een deel van de maaginhoud of het speeksel van de teek kan soms ook in de gastheer terecht komen. En als de teek dan de ziekteveroorzakende bacterie bij zich heeft komt die soms ook in de gastheer terecht. En zo kan dus ook de gastheer ziek worden.

Maar : dat gebeurt lang niet altijd met elke tekenbeet.

* *Ten eerste* is lang niet iedere teek besmet. Je hoeft dus echt niet gelijk in paniek te raken als je een teek ontdekt. De meest recente onderzoeken vanuit Wageningen [o.m. in ons AWD-gebied] geven een besmettingspercentage van $\approx 7\%$ aan. Andere publicaties melden 15%.

* *Ten tweede* loopt ook een beet van een besmette teek meestal gewoon goed af. Dat komt omdat het even duurt voordat de bacterie vanuit de maag [daar >woont= ie namelijk] naar de speekselklieren migreert en daarna pas het lichaam van het prooidier of de mens kan binnendringen. Zover komt het lang niet altijd.

* *En tenslotte*: Als je een teek binnen een dag netjes met de tekenpincet verwijdert en het plekje na-behandelt met alcohol 70% of jodium dan is de kans op

besmetting al heel klein. Hoe korter de teek op je lijf zit des te minder risico op besmetting: binnen 24 uur verwijderd betekent een minimaal besmettingsrisico.

Wat kan je er tegen doen?

Je kan natuurlijk voortaan de natuur de natuur laten en lekker thuisblijven: Mij niet meer gezien. Maar dan moet je ook je tuin volstorten met beton en het gemeentelijk plantsoen afbranden want teken komen echt overal voor. Dus ook in je achtertuin. Honden- en kattenbezitters weten dat allang: ze vinden regelmatig een teek op hun huisdier, ook als ze er nooit mee in het bos komen. En een egel in je tuin is leuk, maar neem dat beest maar liever niet mee in huis. Ze zijn vaak vergeven van klein ongedierte, ook teken. Kortom: je hoeft de natuur absoluut niet te mijden als je er maar verstandig mee omgaat.

Belangrijkste voorzorgsmaatregel: GOED KLEDEN.

Vooral wie graag door de begroeiing struikt doet er verstandig aan zich goed te kleden. D.w.z. een lange broek, zo nodig in je sokken gestopt, bovenkleding met lange mouwen en als dat kan een pet o.i.d op. Broekspijpen e.d. even inspuiten met een muggenmiddel waar DEET inzit schijnt ook prima te werken. Of dat waar is weet ik niet. Wat wel verstandig is: jezelf bij thuiskomst altijd even grondig na te kijken. Tekenen zoeken graag een lekker warm plekje op: ze kruipen vaak naar de holte van je armen, je knieën, op je rug, in de liezen.

Gebruik het tekenpincet of de tekentang.

Vind je toch een teek verwijder die teek dan zo snel mogelijk met een tekentang/tekenpincet. Je kunt goede tekenpincetten kopen bij het Kruidvat of bij de

apotheek. Zet de tekentang of tekenpincet zo dicht mogelijk op de huid en trek de teek er met een draaiende beweging af. Nooit proberen een teek te verdoven of te doden met alcohol, spiritus of een brandende sigaret of iets dergelijks. De teek kan dan gaan overgeven en zo de bacterie versneld overbrengen. Beperk je dus tot het tekenpincet en behandel de bijtplek direct daarna met alcohol 70% of Jodium. Ook die koop je bij het Kruidvat [stuk goedkoper!] of je apotheek.

Als je een teek binnen 24 uur verwijdert dan is kans op de ziekte van Lyme heel erg klein.

Hardlopers en wandelaars.

Hardlopers, die over het algemeen op de wat bredere paden blijven, lopen natuurlijk minder risico dan de wandelaars die graag dwars door het veld struinen, via de voetsporen bijvoorbeeld. Daarom gelden de aanbevelingen om je goed te kleden vooral voor die laatste groep, ook voor de sportwandelaars dus.

Trouwens: als we door de brandnetels heen lopen zal een lange broek wel zo plezierig zijn. En die brandnetels zullen we zeker niet mijden....

Toch een teek! Hoe herken je een begin van Lyme?

Vaak merk je op een bepaald moment dat je een teek hebt opgelopen. Maar soms is de gast alweer vertrokken zonder dat je er iets van hebt gemerkt. Want langer dan 4 dagen blijft ie niet zitten; meestal zelfs [veel] korter.

In het allereerste stadium verschijnt er na 1 week tot 3 maanden de langzamerhand bekende rode vlek rond het vrijwel onzichtbare bijtendje. Die rode vlek breidt zich uit en verbleekt vervolgens in de loop van de volgende dagen ook weer vanuit het centrum. Dan zie je dus een soort rode ring verschijnen die zich langzaam



verplaatst, groter wordt en tenslotte verdwijnt. Die vlek of ring is overigens niet bij iedereen [plm 10%] zo duidelijk waarneembaar.

Vlek en ring kunnen wel tot 60 cm groot worden. Zie je die vlek: gelijk naar de huisarts. Want in dit stadium is meestal een succesvolle behandeling mogelijk.

Soms voelen mensen zich na een tekenbeet ook wat >griepig=. Sommige duin- of boswachters slikken bij een zomergriepje uit voorzorg antibiotica, want: *Agrote kans dat het Lyme is.*

Na verloop van tijd, in het tweede stadium - en in die periode

bestaan zeer grote tijdsverschillen - kunnen er gezwollen en pijnlijke gewrichten ontstaan. Ook aandoeningen van hart- en zenuwstelsel kunnen dan optreden.

Tenslotte, in het derde en laatste stadium, kunnen - soms pas jaren na de infectie - ernstige klachten optreden: zeer grote vermoeidheid, veel pijn en de aandoening kan dan soms zelfs levensbedreigend zijn. Een Zweeds onderzoek stelt dat ongeveer één op de 150 besmettingen met zulke ernstige gevolgen te maken krijgt. De incubatie tijd - dat is de tijd die verloopt tussen de besmetting en het uitbreken van de ziekte - zou

tussen de 3 maanden en 14 jaar liggen!

Noteer de datum in je agenda als je weet of vermoedt dat je door een teek bent gebeten en neem bij de eerste de beste klachten of aanwijzingen direct contact op met je huisarts.

Maar nogmaals: kleeft je behoorlijk aan, ook als je gaat >struinen=: lange broek, lange mouwen. En wees niet al te bezorgd. Een Lyme-besmetting komt betrekkelijk weinig voor.

Evert van 't Schip

Wat is de CWA?

De Commissie Wedstrijd Atleten (CWA) is opgericht in 1996, omdat de wedstrijdathleten nog geen vertegenwoordiging hadden in het bestuur van De Spartaan. De beleidscommissie "Spartaan naar 2000" vond dit wenselijk in verband met het toegenomen aantal recreanten binnen de vereniging.

De functieomschrijving voor de CWA is het behartigen van de belangen van de wedstrijdathleten (vanaf B-junioren tot veteranen). De CWA is zo samengesteld dat elke trainingsgroep binnen de wedstrijdathletiek een vertegenwoordiger heeft.

De CWA heeft de volgende taken:

- Aanspreekpunt zijn voor alle wedstrijdathleten
 - Toezicht houden op trainingstechnisch beleid
1. Bevordering van de groepsbinding d.m.v. het organiseren van activiteiten
 2. Informatievoorziening naar de wedstrijdathleten via website, prikbord en clubblad

De CWA bestaat op dit moment uit:

- Eva van der Poel (meerkampers)
- Vincent Schniedewind (sprinters)
- Joost van der Meer (springers)
- Paul de Koning (veteranen)
- Arnoud Koot (werpers)
- Marcel Waaning (mila, voorzitter)

Als je opmerkingen of vragen hebt over elk onderwerp binnen de wedstrijdathletiek van de Spartaan, schroom dan niet om één van de CWA-leden aan te spreken.

VETERANENCOMPETITIE 16 MEI 2004

Na een zeer korte nacht (tentennacht pupillen) en een nog zeer kortere nacht daarvoor (kerkenveiling de Engel) vertrek ik tesamen met mijn zus Lea en Peter v. Noort naar Steenwijk om daar onze eerste veteranencompetitie af te werken.

De zon staat hoog aan de hemel als we vertrekken. Naar mate we steeds verder van huis raken wordt de lucht wat bewolkter. Houden we het droog vragen we ons af? Na ongeveer 2 uur rijden komen we op de plaats van bestemming aan zonder ook maar een enkele keer fout te zijn gereden (met dank aan het navigatiesysteem).

Tijd voor een eerste bakkie. Bij de tweede ronde is iedereen gearriveerd. Aad deelt de startnummers uit en de eersten beginnen met de warming-up (of niet).

Om twaalf uur begint de wedstrijd en zo tegen een uur of vijf kan de speaker haar spullen inpakken. Wie haalden vandaag voor de Spartaan de punten binnen?

Nicole van Rijn: een nieuwe ster aan het firmament. Stijf van de zenuwen begint zij met hoog. Tot haar grote opluchting haalde zij hier 1.10 mtr. (met dank aan Marian Langenzaal – Leiden Atletiek). Over de 100 mtr deed zij 17.12 sec.

Lenie v.d. Poel: terug van weggeweest. Over haar 800 mtr tijd van 2.44.37 was ze niet ontevreden. Op verspringen zal zij, zoals ze zelf zei, nooit een uitblinker worden. Je kunt niet alles hebben Lenie! De 3.34 die je sprong leverde in ieder geval punten op.

Eveline Botter: na een paar keer niet opgesteld te hebben gestaan toch weer bereid om 3000mtr te lopen. Zij wilde onder de 12 min. lopen hetgeen haar ook lukte. Met 11.56.51 was zij, net zoals Lenie, redelijk tevreden.

Lea v.d. Aart: zoals altijd ongetraind maar desondanks steeds van de partij wist zij met de 1kg. schijf tot 26.41 mtr te komen.

Joke v.d. Lans: al jaren onze steun en toeverlaat op de estafette had dit keer pech. Door een foutieve wissel tussen Eveline en haar kregen we voor dit onderdeel 0 punten. Helaas pindakaas!

Marga Kortekaas: the good old lady. Zij presteerde het om in haar serie stoten 2 maal 9.45 te halen. Zet hier een 1 voor en je hebt haar geboorte jaar. Knap om dit te verwezenlijken toch!

Paul de Koning: weer in training na een langdurige schouderblessure mocht 100 mtr lopen en ver springen. Results: 100 – 12.92 sec/ver 5.21 mtr.

Martin v Rijssel: altijd inzetbaar (zelfs de speer werpt hij af en toe weg) had ditmaal 2 onderdelen die hem wel lagen te weten 400 en 800 mtr. Results: 400 – 1.02.19/800 – 2.20.67 sec.

Peter v Noort: moest John v.d. Zwet vervangen die een feestje had. Dit keer dus niet uit komen op zijn favoriete onderdeel kogelslingeren, maar de kogel en de discus werd ter hand genomen. Results: kogel – 10.14/discus – 27.69 mtr.

Aad v.d. Lans: een man met een Spartaanhart (hier kunnen sommige wedstrijdathleten een voorbeeld aan nemen). Naast het ploegleiderschap (en alle andere dingen die hij ook voor de club doet) bereid om zowel de 1500 en de 5000 te lopen. Ga hier maar eens aan staan. Oh ja, en dan vergeet ik nog de 200 mtr die hij in de Zweedse estafette liep. Aad voor ons ben je een kei!!!!!! Results: 1500 – 5.20.52/5000 – 19.43.47.

De Zweedse estafette met Martin, Paul, Aad en Peter noteerde een tijd van 2.34.0. Ja, jullie lezen het goed Peter van Noort op de estafette. Volgens hem was het 30 jaar geleden dat hij voor het laatst estafette liep. Met een big smile en reuze stappen kwam hij over de finish. Niet eens moe en mededelend dat hij best nog wel verder had kunnen lopen. Zeg dat nou niet te hard Peter, want de volgende keer stellen ze je misschien op de 400 mtr op!

Doordat de dames werden gediskwalificeerd op de 4 x 100 en de heren het onderdeel speerwerpen niet "bemand" hadden eindigden we vandaag in de onderste regionen. Maar de tweede wedstrijd zullen we ze een "poepie" laten ruiken!

's Avonds met een klein koppeltje bij "Jozef" wezen eten en toen was het voor iedereen welletjes. Om met de woorden van Peter af te sluiten "het was een geweldige dag". Diverse keren maakte hij ons namelijk duidelijk dat hij nooit geweten heeft dat de veteranencompetitie zo verschrikkelijk gezellig is en hier sluit ik mij bij aan.

Marga

Meerkampers grootverdieners in mei.

NK Meerkamp goed voor veel ranglijstverbeteringen.

Het NK Meerkamp al relatief vroeg in het seizoen, vereist ook een goede vorm van de meerkampers in mei. Dat deze er bij de meeste ook was bleek wel uit het groot aantal ranglijstverbeteringen door de NK-deelnemers. De clubrecord-teller staat op dit moment op twee.

'Grootverdieners' waren Rory van Noort, Rick van Ruiten en Eva van der Poel. Naast een 5^e plaats in de meerkampranglijst met 6417 punten verbeterde eerstejaars senior Rory zich al op vijf losse onderdelen, de 100m (11,25; 25^e), ver (6,62w; 16^e), kogel (11,37; 21^e), hoog (1,96; 7^e) en 110mH (15,84; 11^e). Rick steeg op de A-junioren ranglijst naar een 5^e plaats op de tienkamp (6378 punten). Hij verbeterde zich daarnaast in mei op vier losse onderdelen, te weten de 100m (11,62; 15^e JA, 29^e H), 400m (53,24; 22^e JA), ver (6,85; 3^e JA, 6^e H) en HSS (13,64; 3^e JA en H).

Eva verbeterde zich op de onderdelen 100mH (15,12; 2^e MA, 4^e D), 200m (26,02; 4^e MA, 8^e D), ver (5,54; 4^e MA, 6^e D) en speer (32,46; 2^e MA, 4^e D). Op de zevenkamp kwam zij tot 4746 punten, waarmee zij haar 2^e (MA) en 3^e (D) plaatsen verstevigde. Voor haar moet zij Remona Fransen dulden, die haar clubrecord bij de meisjes A tot 4943 punten verbeterde (tevens 2^e D). Remona verbeterde zich ook op de 100mH (15,13; 3^e MA, 5^e D) en de 200m (25,62; 3^e MA, 5^e D).

Ook twee andere meerkampsters lieten hun beste puntentotaal noteren: Debby van der Kraan 3983p (8^e D), Marit Suttorp 3643p (7^e MA, 15^e D).

Het tweede clubrecord van deze maand kwam op naam van Sietske van der Weijden. Als eerstejaars verbeterde zij het clubrecord op de 1000m bij de Meisjes B naar 3.06,2, ook goed voor 2^e (MA) en 4^e (D) plaatsen bij de hogere categorieën. Daarnaast scherpste ze haar PR's op de 800m (2.20,77; 6^e MB, 8^e MA, 13^e D) en de 400m (61,92; 11^e MB, 16^e MA, 26^e D).

Ook middenafstanders Floor van Langen (800m in 2.02,30; 22^e JA), Maarten ter Hoeve (800m in 2.02,39; 23^e JA), Jacco van der Weijden (1000m in 2.47,9; 10^e JA) en Johan Cederhout (3000m steeple in 10.34,38; 16^e H) verbeterden hun PR's ook voor het eerst dit seizoen.

Op de kortere afstanden was het Nienke Kragtwijk die zich op de 100m verbeterde naar 13,34 (19^e MB, 24^e MA), en Arne van der Meer (52,29; 29^e H) en Jelle van der Krogt (53,89; 11^e JB) die zich op de 400m verbeterden.

Op de werpnummers vallen de verbeteringen van Roxanne van Noort op. Nadat ze afgelopen maand al opklom op de damesranglijsten stijgt ze nu verder naar een 6^e plaats met kogel (11,72) en een 8^e plaats op discus (33,21). Ook Rick Wassenaar verbeterde zich op een werpnummer, hij slingerde de kogel naar 40,18; goed voor een 4^e plaats op de ranglijst.

Noot: Uitslagen uit het pinksterweekend volgen in de volgende editie van het clubblad.

Floor van Langen

Opmerkingen of aanvullingen? Mail naar floorvanlangen@hotmail.com

Uitslagen Mei							
NK 10km - Gorinchem 1 mei				NK Meerkamp - Woerden 20/21 mei			
10km	Willem Boon	33.20,5	HV	10-kamp	Rory van Noort	6417	H
					100m	11,52	
					Ver	6,62w	
Instuif Naaldwijk - 6 mei					Kogel	11,37	
1000m	Jacco van der Weijden	2.47,9	JA		Hoog	1,96	
	Sietske van der Weijden	3.06,2	MB		400m	53,26	
					110mH	15,99	
Ter Specke Bokaal - 8 mei					Discus	30,09	
400m	Vincent Schniedewind	50,58	H		Pols	3,80	
100mH	Eva van der Poel	15,59	MA		Speer	47,45	
	Remona Fransen	15,77	MA		1500m	4.48,98	
Hoog	Rick van Ruiten	2,03	JA				
	Remona Fransen	1,65	MA		Rick van Ruiten	6378	JA
Ver	Rick van Ruiten	6,67	JA		100m	11,62	
	Eva van der Poel	5,54	MA		Ver	6,85	

Kogel	Arnoud Koot	14,01	H			Kogel	13,75	
Discus	Edwin Kortekaas	46,26	H			Hoog	1,98	
	Rick Wassenaar	42,59	H			400m	53,24	
Speer	Rick Wassenaar	57,48	H			110mH	16,86	
	Rick van Ruiten	53,87	JA			Discus	34,57	
Slingeren	Peter van Noort	55,34	H			Pols	3,00	
						Speer	55,64	
						1500m	5.14,36	
B-competitie - Delft 9 mei								
100m	Nienke Kragtwijk	13,34	MB	7-kamp	Yvonne Wisse	5710	D	
	Irma van Dijk	14,57	MC			100mH	13,78w	
400m	Sietske van der Weijden	61,92	MB			Hoog	1,75	
800m	Anouk Kragtwijk	2.54,75	MB			Kogel	12,55	
	Esther Habers	3.01,96	MB			200m	24,64	
100mH	Evelijn Plantenberg	18,81	MC			Ver	5,89w	
Hoog	Evelijn Plantenberg	1,45	MC			Speer	30,02	
Ver	Lonneke Derriks	5,05	MB			800m	2.16,42	
	Esther Habers	3,80	MB		Debby van der Kraan	3983	D	
Kogel	Nienke Kragtwijk	10,52	MB			100mH	16,72	
Discus	Irma van Dijk	20,55	MC			Hoog	1,45	
Speer	Lonneke Derriks	27,08	MB			Kogel	10,15	
4x100m	Spartaan	52,84	MB			200m	27,63	
						Ver	4,84	
						Speer	27,96	
AV '23 Mastersdag - 9 mei								
100m	Tessy Lenting	14,54	DV			800m	2.34,66	
200mH	Tessy Lenting	32,23	DV		Remona Fransen	4943	MA	
						100mH	15,13	
Trigallez Bokaal - Hoorn 15 mei								
						Hoog	1,69	
200m	Remona Fransen	25,78	MA			Kogel	10,62	
	Eva van der Poel	25,93	MA			200m	25,62	
Ver	Rick van Ruiten	6,57	JA			Ver	5,49w	
	Remona Fransen	5,38	MA			Speer	30,15	
Hoog	Rick van Ruiten	2,00	JA			800m	2.29,48	
	Eva van der Poel	1,55	MA		Eva van der Poel	4746	MA	
Speer	Rick van Ruiten	52,40	JA			100mH	15,12	
						Hoog	1,57	
A-competitie - Grootebroek 16 mei								
Jongens						Kogel	11,33	
						200m	26,02	
100m	Jelle van der Krogt	11,79	JB			Ver	5,30	
	Joost Verdel	12,55	JB			Speer	32,46	
400m	Jelle van der Krogt	53,89	JB			800m	2.33,31	
	Joost Verdel	58,60	JB		Marit Suttorp	3648	MA	
800m	Maarten ter Hoeve	2.03,58	JA			100mH	17,21w	
1500m	Floor van Langen	4.22,02	JA			Hoog	1,42	
		10.25,8						
3000m	Jacco van der Weijden	9	JA			Kogel	8,72	
Ver	Hein Heemskerk	4,70	JB			200m	28,01	
Hoog	Rick van Ruiten	2,00	JA			Ver	4,76w	
Pols	Frank van Noort	2,20	JA			Speer	25,94	
HSS	Rick van Ruiten	13,64	JA			800m	2.40,23	
Kogel	Dave Clemens	7,71	JB					
	Ruud van Noort	6,38	JB					
NSK individueel - Eindhoven 20/21 mei								
Discus	Dave Clemens	20,23	JB	1500m	Johan Cederhout	4.23,24	H	
Speer	Frank van Noort	30,71	JA	Speer	Rick Wassenaar	56,67	H	
4x100m	Jelle - Rick	46,56	JA	Slingeren	Rick Wassenaar	40,18	H	

	Maarten - Floor			Discus	Rick Wassenaar	42,22	H
Meisjes				Kogel	Rick Wassenaar	14,45	H
100m	Nienke Kragtwijk	13,43	MB				
	Lonneke Derriks	13,60	MB	Nijmegen Global Athletics - 22 mei			
400m	Marit Suttorp	64,20	MA	800m	Sietske van der Weijden	2.20,77	MB
800m	Sietske van der Weijden	2.26,44	MB	1500m	Jacco van der Weijden	4.33,17	JA
1500m	Leonie van der Plas	5.34,94	MA				
100mH	Remona Fransen	15,57	MA	Seniorencompetitie 1e divisie - Uden 23 mei			
Ver	Eva van der Poel	5,11	MA	Heren (1e ploeg)			
	Nienke ter Hoeve	4,39	MA	100m	Vincent Schniedewind	11,78	H
Hoog	Remona Fransen	1,70	MA		Stefan den Harder	11,86	H
HSS	Lonneke Derriks	10,48	MB	200m	Stefan den Harder	23,87	H
Kogel	Eva van der Poel	10,87	MA		Wouter Hoogkamer	24,05	H
	Nienke ter Hoeve	7,40	MA	400m	Vincent Schniedewind	50,94	H
Discus	Marit Suttorp	22,02	MA		Arne van der Meer	52,29	H
Speer	Nienke Kragtwijk	24,81	MB	800m	Wouter Hoogkamer	1.58,80	H
4x100m	Lonneke - Eva	50,34	MA	5000m	Maarten Hoogkamer	17.43,01	H
	Marit - Remona			110mH	Rick Wassenaar	15,23	H
					Rory van Noort	15,84	H
Instuif Heiloo - 20 mei				3000m St.	Johan Cederout	10.34,38	H
800m	Floor van Langen	2.02,30	JA	Ver	Rick Wassenaar	6,74	H
	Maarten ter Hoeve	2.02,39	JA		Rick van Ruiten	6,60	JA
				Hoog	Rick van Ruiten	1,95	JA
Harry Schulting Games - 20 mei					Rory van Noort	1,85	H
400mH	Tessy Lenting	71,02	D	HSS	Martijn Feijt	12,25	H
				Kogel	Arnoud Koot	13,71	H
					Edwin Kortekaas	11,77	H
					Edwin Kortekaas	43,44	H
				Discus	Edwin Kortekaas	43,44	H
				Slingeren	Peter van Noort	56,32	H
				4x100m	Spartaan	44,30	H

Seniorencompetitie 2e divisie - Beverwijk 23 mei							
Heren (2e ploeg)				Dames (1e ploeg)			
100m	Jan Dofferhoff	12,09	H	100m	Nienke ter Hoeve	13,65	MA
	Ed Warmerdam	12,56	H		Marit Suttorp	13,88	MA
200m	Jan Dofferhoff	25,09	H	200m	Remona Fransen	25,61	MA
	Ed Warmerdam	25,37	H		Nienke ter Hoeve	28,55	MA
400m	Arie Barnhoorn	53,55	H	400m	Yvonne Wisse	55,92	D
	Paul Hartman	58,49	H		Sonja van Noort	69,73	D
800m	Maarten ter Hoeve	2.04,13	JA	800m	Romara van Noort	2.24,87	MA
					12.12,1		
5000m	Marcel Waaning	18.14,11	H	3000m	Lenie van der Poel	7	D
110mH	Joost van der Meer	18,22	H	100mH	Eva van der Poel	15,37	MA
Hoog	Joost van der Meer	1,85	H	Hoog	Eva van der Poel	1,55	MA
Ver	Nieis van der Poel	5,49	H	Ver	Remona Fransen	5,30	MA
	Paul Hartman	5,11	H		Marit Suttorp	4,60	MA
HSS	Niels van der Poel	11,43	H	Kogel	Roxanne van Noort	11,72	D
Kogel	John van der Zwet	10,43	H		Sonja van Noort	8,45	D
	Dennis Verhaar	9,57	H	Discus	Roxanne van Noort	33,21	D
Discus	John van der Zwet	31,51	H	Speer	Yvonne Wisse	31,90	D
4x100m	Spartaan	48,89	H	4x100m	Spartaan	74,42	D

WTR-NIEUWS

DE WTR-ESTAFETTE OM DE HANS SCHIPAANBOORDBEKER

Voor de nieuwe leden even enige uitleg.

Op aangeven vanuit de vereniging en ondersteund door de WTR-commissie is sinds 1999 de wisselbeker vernoemd naar Hans Schipaanboord.

Hans was een zeer gewaardeerd en plezierig Spartaanlid. Altijd meedenkend en enthousiast. Zo heeft hij ook mede aan de basis gestaan van onze WTR.

In maart 1997 ontviel Hans ons na een slopende ziekte. Hij was toen 56 jaar jong.

De deelname was dit jaar met 26 teams gelukkig weer duidelijk groter dan vorig jaar.

Dankzij de medewerking van de trainers beschikten we over veel tijden van 3000m testlopen, aangevuld met Coopertest afstanden. Desondanks lagen de tijden tussen de teams verder uit elkaar dan vorig jaar.

We zullen nagaan hoe dit komt en hoe we de indeling beter kunnen maken.

Helemaal perfect zal de indeling nooit worden, want ook nu weer moesten we op het laatste moment vervangende lopers inpassen, omdat enkelen verstek moesten laten gaan. Dit betekent dat zo'n team in het nadeel is (er wordt een minder snelle loper ingepast of het team loopt buiten mededinging). Ook kwamen twee lopers niet opdagen. Ton Nedersticht en Winfried Dijker hebben toen (nog maar een keer) gelopen. Ook zij vervingen een iets snellere loper. Het team dat dit jaar buiten mededinging liep is op 11 mei 's avonds spontaan gevormd.

Verder was het verheugend diverse nieuwe deelnemers te zien en ook om ook nu weer van verschillenden te horen dat ze het leuk vonden mee te doen. "Je ontmoet mensen die je nooit eerder hebt gezien".

We bedanken Hans Adriaanse voor de ondersteuning van Gerard van Saase bij de indeling. Zie verder de uitslag.

WTR-competitie

Verschillende leden hebben terecht geconstateerd, dat de trainingspakken voor de meeste WTR-clubkampioenen wel (heel) erg groot zijn uitgevallen. Ook zijn ze veel dikker dan wij verwacht hadden en daarmee vaak te warm om in te trainen.

Als WTR-commissie vinden we dat erg vervelend (we hadden ze niet van te voren gezien). We hebben daarom besloten de kampioenen als pleister op de wonde nog een T-shirt te geven.

TRIMLOPEN

Hier weer een overzicht van trimlopen in de omgeving.

Sinds het baanseizoen - al een tijdje geleden - is begonnen, is de keuzemogelijkheid wat kleiner. Meer informatie over afstanden, starttijden, organiserende vereniging en tel.nr. voor inlichtingen, en natuurlijk over andere lopen, kun je vinden in het trimloopboekje. O.a. Aad van der Lans en ik hebben een exemplaar. Dus: algemene informatie over een geplande prestatieloop nodig? Vraag een van ons. Overigens: dit overzicht zetten we ook op onze Spartaanwebsite; www.spartaan.net. Daar staan veelal ook website adressen bij de verschillende lopen.

zo. 13 juni	Marathon; 10-21,1-42,2 km	12.00/12.15u. Leiden
ma. 14 juni	Sporteon Oostdam strandloop; 2-4-8 km ¹⁾	19.30 u. Katwijk
do. 17 juni	Tiger Balm NOVO strandlopen; 2-4-8 km ²⁾	19.30 u. Noordwijk
vr. 25 juni	½ mar.-estafette voor bedrijfs- en verenigingsteams	19.00 u. Lisse

¹⁾ iedere maandagavond t/m 21 juni (vanaf 31 mei)

²⁾ iedere donderdagavond t/m 12 augustus

Namens de WTR-commissie, Theo Edens



Uitslag WTR Estafette 11-05-2004

	Startnummers				Tijd 1			Tijd 2	subtot
1	11	t/m	14	Carla van Noort	0:33:20		Nico Warmerdam	0:21:31	0:54:51
2	71	t/m	74	Karin Beijck	0:30:32		Paulien vd Voorn	0:23:22	0:53:54
3	36	t/m	39	Marga Kortekaas	0:33:23		Kees Versteeg	0:22:58	0:56:21
4	66	t/m	69	Johan Vlot	0:28:03		Monika Riksen	0:25:34	0:53:37
5	86	t/m	89	Jan Eichhorn	0:27:02		Helma Dijkmeijer-Citroen	0:24:34	0:51:36
6	21	t/m	24	Greet Waasdorp	0:33:01		Ron van Egmond	0:23:47	0:56:48
7	16	t/m	19	Anton Korenhof	0:22:54		Danny v.d. Burg	0:32:39	0:55:33
8	116	t/m	119	Thea Baak	0:29:42		Til Duineveld	0:23:25	0:53:07
9	61	t/m	64	Wilma Haagsman	0:25:29		Rita v.d. Krogt	0:26:14	0:51:43
10	101	t/m	104	Ellemiek Schrama	0:27:07		Gusti de Schipper	0:24:28	0:51:35
11	106	t/m	109	Marty van Rijnberk	0:26:26		Marja des Bouvrie	0:27:57	0:54:23
12	6	t/m	9	Ima den Hartog	0:30:15		Elsbeth v.d. Ham	0:25:01	0:55:16
13	96	t/m	99	Alfred ter Stege	0:29:39		Conny van Schie	0:24:45	0:54:24
14	26	t/m	29	Greet van Grieken	0:29:17		Jack de Vroomen	0:23:41	0:52:58
15	1	t/m	4	Joke Kaptein	0:31:03		Henk de Jong	0:25:17	0:56:20
16	56	t/m	59	Gerda Wassenaar	0:25:06		Ria Schriek	0:23:49	0:48:55
17	51	t/m	54	Nel Mul	0:33:48		Maarten v.d. Sluis	0:22:58	0:56:46
18	121	t/m	124	Gonny v/d Hoorn	0:27:10		Nicole v/d Werf	0:22:12	0:49:22
19	41	t/m	44	Irene van Gent	0:28:17		Jos Duineveld	0:24:29	0:52:46
20	81	t/m	84	Ina Oosterhof	0:30:13		Erik Kerkvliet	0:26:38	0:56:51
21	111	t/m	114	Esther Blom	0:33:21		Hans Adriaanse	0:24:39	0:58:00
22	46	t/m	49	Leo Randsdorp	0:27:49		Irene Topper	0:27:55	0:55:44
23	91	t/m	94	Marianne Grimbergen	0:29:13		Gert-Jan Booij	0:24:16	0:53:29
24	31	t/m	34	Olette Kokkelkoren	0:27:07		Hanneke van Leeuwen	0:28:58	0:56:05
25	76	t/m	79	Inge Kunnen	0:30:53		Joke v/d Lans	0:26:44	0:57:37
	startnummers				Tijd 3	subtot		Tijd 4	Totaal
1	11	t/m	14	Peter Zonneveld	0:21:43	1:16:34	Marcel Passchier	0:18:41	1:35:15
2	71	t/m	74	Pierre Blom	0:23:22	1:17:16	Marcel Waaning	0:18:19	1:35:35
3	36	t/m	39	Aad v/d Lans	0:19:40	1:16:01	Nico Went	0:20:20	1:36:21
4	66	t/m	69	Bram Hofland	0:22:19	1:15:56	Danny Slootbeek	0:20:29	1:36:25
5	86	t/m	89	George Dofferhof	0:23:12	1:14:48	Kees van der Dussen	0:22:00	1:36:48
6	21	t/m	24	Han Ligtvoet	0:20:53	1:17:41	Piet Walraven	0:19:58	1:37:39
7	16	t/m	19	Lisette Kaptijn	0:23:11	1:18:44	Willem van Klink	0:19:21	1:38:05
8	116	t/m	119	Lex Eimers	0:23:26	1:16:33	Lenie v/d Poel	0:21:52	1:38:25
9	61	t/m	64	Manon Weiffenbach	0:28:42	1:20:25	Alfred Langendijk	0:18:19	1:38:44
10	101	t/m	104	Paul van Sijl	0:23:30	1:15:05	Rien v/d Lans	0:23:51	1:38:56
11	106	t/m	109	Jaap van Rijn	0:22:02	1:16:25	Annette Verdegaal	0:22:36	1:39:01
12	6	t/m	9	Frank Paff	0:20:34	1:15:50	<i>Ton Nedersticht</i>	0:23:28	1:39:18
13	96	t/m	99	Coby Streppel	0:25:22	1:19:46	Hans v/d Berg	0:19:39	1:39:25
14	26	t/m	29	Jeannette v.d. Toorn	0:28:23	1:21:21	Martin Kerkvliet	0:18:11	1:39:32
15	1	t/m	4	Pierre Kaagman	0:23:10	1:19:30	Wim Keizer	0:20:14	1:39:44
16	56	t/m	59	Peter Weiffenbach	0:26:21	1:15:16	Theo Zandbergen	0:24:29	1:39:45
17	51	t/m	54	Jan van Saase	0:23:39	1:20:25	Martin van Rijssel	0:19:26	1:39:51
18	121	t/m	124	Gery v/d Heuvel	0:25:52	1:15:14	Sjaak van Heeswijk	0:24:57	1:40:11
19	41	t/m	44	Henk Blom	0:29:56	1:22:42	Edwin v/d Zwet	0:18:46	1:41:28
20	81	t/m	84	Joop Oudshoorn	0:22:52	1:19:43	Leo Onderwater	0:22:24	1:42:07
21	111	t/m	114	Peter Randsdorp	0:22:05	1:20:05	<i>Winfried Dijker</i>	0:22:04	1:42:09
22	46	t/m	49	Gerrit Verhaar	0:24:05	1:19:49	Tessy Lenting	0:23:17	1:43:06
23	91	t/m	94	Jan v/d Berg	0:27:00	1:20:29	Raymond des Bouvrie	0:23:13	1:43:42
24	31	t/m	34	Elly Bennis	0:26:33	1:22:38	Piet v.d. Hulst	0:23:04	1:45:42
25	76	t/m	79	Jeannete v Klink	0:27:19	1:24:56	Frans v/d Kraan	0:22:07	1:47:03
Buiten mededinging									
26	126	t/m	129	Jos van Uffelen	0:27:29		<i>Puk Wensveen</i>	0:22:26	0:49:55
				<i>Rene Booms</i>	0:20:59	1:10:54	<i>John Wassenaar</i>	0:19:29	1:30:23

Wandelstok seizoen 2003 – 2004

Als afsluiting van het WTR seizoen staat jaarlijks de uitreiking van de overbekende "wandelstok" op het programma. Deze keer moesten we uitwijken naar de dinsdag van de WTR estafette, aangezien wij vooraf al wisten dat de winnaar/winnares op de laatste competitiedag er niet zou zijn. Hieronder volgt de motivatie voor de uitreiking van de wandelstok voor het afgelopen seizoen.

De trouwe deelnemers aan de WTR competitie weten inmiddels dat de wandelstok elk jaar wordt uitgereikt aan degene die zich op enigerlei wijze verdienstelijk maakt voor de Spartaan en dus ook voor de WTR. Gelukkig zijn er elk jaar mensen die iets doen voor de Spartaan en dus zo'n uitreiking mogelijk maken.

Geen vrijwilligers betekent heel simpel geen WTR competitie, geen trainingen, geen uitstapjes naar New York – Berlijn – Praag en wat ook heel belangrijk is.... Na afloop van de training direct naar huis..... dus geen koffie, geen bier en geen wijn.... goedkoper maar... minder gezellig.

Niet alleen op de baan en op de weg zijn vrijwilligers nodig, ook de kantine moet draaien en dus wordt er gezocht naar barkeepster en barkeepers. De vrijwilliger die de stille wens koestert ooit eens als barkeeper achter de bar te staan a la –Cheers – al swingend met een shaker de meest exotische cocktails te maken, moeten we teleurstellen, hij of zij zal het moeten doen met het inschenken van een kop koffie of thee, een glas wijn, het serveren van een gevulde koek of het opwarmen van een bal gehakt of een tosti.

Minder poëtisch... maar wel net zo belangrijk.

U bent het ongetwijfeld met mij eens dit soort vrijwilliger is wel heeeel erg belangrijk!!!

De aandachtige luisteraar zal bemerkt hebben dat de komende ontvanger van de wandelstok in de richting van de bar en de keuken gezocht moet worden.

Deze ontvangster...want het is een zij..... is niet alleen in de kantine actief....nee zij is multifunctioneel, overal inzetbaar en niet weg te denken als jurylid bij wedstrijden op de baan, in het veld en op de weg.

De vereniging valt of staat met dit soort vrijwilligers, vandaar ook dat zij dit jaar volkomen terecht de wandelstok voor een jaar mee naar huis mag nemen. Ik zeg dit omdat ik weet dat zij deel uit maakt van de groep die binnen de Spartaan het wandelen beoefent en waarom ook niet...gezien de animo die er voor bestaat ben ik er van overtuigd dat het wandelen binnen de vereniging een vaste waarde wordt, al is het alleen maar om na het opstappen ook ooit af te stappen.

Genoeg gepraat en terug naar de uitreiking want ik neem aan dat degenen voor wie de stok bestemd is, dit vanwege de genoemde kwaliteiten inmiddels wel begrepen heeft.

Voor diegenen die het nog niet geheel duidelijk is wil ik vragen naar voren te komen en de wandelstok in ontvangst te nemen.....Margo Kivits.

Margo bedankt voor wat je voor de vereniging en de WTR doet en wij hopen dat we nog jarenlang gebruik mogen maken van jouw kwaliteiten.

Namens het "wandelstok comité
Klaas Molenaar

Duim van 12 Kilometer?

Je denkt: "Die heeft een dikke duim, 12km? Ammenooitniet, 't zijn er wel zestien".

Dus hup op de fiets, computer testen op de baan, en karren maar.

Nou, en dus?

Eh, nou ja, Leo had toch gelijk: op de kop af 12 km. Mooi parcoursje.

Wie 't nog eens in zijn uppie wil doen kan het parcoursje vinden op het prikbord in de kantine.

Evert van 't Schip



10 Jaar SPOC

**Vele prijzen
On-line inschrijven
Voor alle deelnemers
Falke sokken**

Dit jaar wordt voor de 10^e maal het Super Prestige Oranje Circuit georganiseerd.

Dit is een samenwerking met De Spartaan, NSL, Oranjeverenigingen Noordwijk-Binnen, Noordwijkerhout, Voorhout en Sassenheim en de Harddraverijverenigingen Hillegom en Lisse. Dit evenement wordt altijd in het kader van de najaarsfeesten in de Bollenstreek gehouden en is niet meer weg te denken op de wedstrijdkalender.

Het beloofd allemaal weer een enorm spektakel te gaan worden en dat mag u natuurlijk niet missen. I.v.m. het 10 jarig bestaan is het aan de organisatie gelegen om er van alles aan te doen om het nog mooier te maken dan in voorgaande jaren. Allereerst is er dit jaar een eigen website gemaakt voor dit unieke evenement.

Het adres is www.oranjecircuit.nl

Het programma is nagenoeg hetzelfde als in voorgaande jaren. Alleen de startplaatsen zijn hier en daar gewijzigd terwijl het parcours hetzelfde blijft. In Lisse moet er vanwege bestratings werkzaamheden worden afgezien van het parcours. Bijzonder jammer omdat in

Gemeenschapscentrum "de Poel" altijd de prijsuitreiking word gehouden. Maar het alternatief is er niet minder om. Er wordt uitgeweken naar het sportcomplex van de Spartaan met start en finish op de tartanbaan en prijsuitreiking in de kantine. De prijsuitreiking wordt opgeluisterd door een zeer speciale band nl. de Berghdrummers uit Noordwijk. Voor alle deelnemers stelt Melman Herenmode uit Sassenheim Falke sokken ter beschikking. In alle categorieën zijn er vele prijzen te verdienen. Ook alle nrs 10, 20, 30 etc in het eindklassement ontvangen een leuke prijs. Kortom zorg dat je erbij bent.

De data's zijn 31 augustus Noordwijk-Binnen, 7 september Noordwijkerhout, 10 september Hillegom, 17 september Voorhout, 21 september Sassenheim en 28 september Lisse. De starts zijn om 19.45 uur met uitzondering van Lisse. Aldaar gaat men om 19.30 uur van start.

Online inschrijven is binnenkort mogelijk. Voor alle informatie kunt u terecht op onze website.

Namens SPOC, Piet Waaning av De Spartaan en Aad Anthonissen av NSL

"Trainingskamp" Portugal 2004 (deel 2)

Vrijdag 2 april

Een uur eerder dan we gewend zijn worden we gewekt door het gepiep van mijn horloge. Vandaag moeten we vroeg uit de veren, want we gaan een dagje naar Sevilla.

Ontbijten, lunch klaar maken, tanden poetsen, inpakken en wegwezen.

Op tijd vertrekken lukt niet omdat Bep en Piet zonodig nog iets moeten doen. Vraag me niet wat! Onze reisleidster Fatima een weinig boos maar na alle "verwensingen" die we Piet als groep hebben gegeven, klaart ook zij wat op. Ze verstaat héél goed Nederlands!

We worden overladen met informatie gedurende onze reis naar Spanje. Buiten zien we volop nesten van ooievaars. Sommige hebben zelfs "flats" gebouwd. Vier nesten onder/naast elkaar op de elektriciteitspalen. De rit loopt voorspoedig. Ietsjes later dan gepland arriveren we op het Plaza de Duke. We worden "losgelaten" om zelf de stad te gaan bezichtigen. Even snel wat rondsnoeffen en hupsakee op een terras voor de broodnodige kop koffie. Het liedje van de boom die wordt hoe langer hoe dikker komt hier goed tot zijn recht. We beginnen met een kleine groep Spartaners, maar binnen de kortste keren zit het terras bijna helemaal vol met "groene broeken". De koffie smaakt puik. Na één bakkie heb ik het wel gezien en ga verder waar ik gebleven ben nl. het aanschouwen van de onwijs mooie gevels van de huizen c.q. winkels. Prachtig smeedwerk voor de ramen. Daar zitten wel wat uurtjes arbeid in.

Na al dat geslenter heb ik toch wel trek gekregen. Viel niet mee om ergens een lekker broodje gezond te kopen. Tijd om een bord Paella te eten zat er niet in.

Om 13.30 uur stappen we de bus weer in om verder toeristje te spelen. We bezoeken het paleis van de koning incl. de tuinen (Alcatraz). We wandelen door de joodse wijk en als laatste spekken we de kas van de kathedraal d.m.v. ons bezoek. Wat een pracht en praal. Enkele dyhards beklimmen de toren waaronder ook ik. Het uitzicht is formidabel. We kunnen ontzettend ver kijken. Het Spartaanse kwartiertje kennen ze hier ook, alleen werden deze 15 minuten een half uur en nog wat. Wat de zon betreft die doet vandaag zéér goed haar best, het blijft warm en iedereen kleurt aardig bij. Onze gedachten gaan af en toe wel naar onze zieke Puk en Eefje. Hopelijk voelen ze zich al wat beter. We drukken de duimen. Nog snel naar de Plaza d'Espagne (bouwjaar 1929). Ons lichaam heeft alweer zeer dringend koffie nodig, dus op naar het dichtstbijzijnde terras, alvorens de terugreis te aanvaarden.

Het duurt niet lang of de oogluiken van het gros van de groep vallen dicht. Wie slaapt is zoet, zullen we maar zeggen.

Bij thuiskomst nog wat in het zonnetje vertoeven, wat kletsen, lezen, schrijven en/of drinken. Tijd om te gaan eten. De keuze is als de dagen ervoor. Na het eten hetzelfde tafereel, alléén hadden we wat moeite met het bestellen van de koffie. Al het personeel was naar huis, de receptioniste moest ons bedienen. Dit ging niet van harte. Karel gooide echter al z'n charme in de strijd en hem lukte het wel om al onze wensen wat de koffie betreft voor elkaar te krijgen.

Veél zin om lang op te blijven was er deze avond niet bij. Ieder had zijn/haar portie wel gehad. Van Eefje en Puk géén reactie, dus maar hopen dat ze lekker slapen.

Dat gaan wij nu ook doen. Doe en slaap ze. Tot morgen.

Zaterdag 3 april

Het wordt ééntonig maar ook vanmorgen reeds vóór de piep al weer wakker. Nog steeds krijg ik van Marjan thee met een plakje snijkoek op bed. Ik blijf hiervan genieten.

Ontbijten en pleiten. Dat hadden we gedacht, hier kwam niks van. We hadden nog wel een half uurtje langer in bed kunnen blijven. Na diverse telefoontjes door Arie en Margriet kwam de bus met António voorrijden om ons naar Odeleite te brengen.

Wat stond er vandaag op het programma? Wandelen. Maar eerst even een bakkie doen in het café waar de ouders van António de scepter zwaaien. We zitten hoog en droog. Hoog omdat we een riant uitzicht hebben over het dorpje en droog omdat de zon voor de zoveelste keer hoog aan de hemel staat.



Zo nu nog even de schoenveters wat strakker aantrekken, een bezoekje aan nr. 100 brengen en de wandeling kan beginnen. Onze gids leidt ons via de bergpaadjes naar prachtige plekjes. We genieten volop van de uitzichten, de stilte en ik vooral van de verschrikkelijk mooie bloemetjes en plantjes die de Algarve rijk is. De oh's en de ah's vliegen in het rond. Op aanwijzen van Peter zien we een stelletjes aasgieren in een dode boom zitten.

De tocht gaat verder langs het water. We struinen door het kuitenhoge gras. Onze magen beginnen langzaamaan te knorren (kan het, het is al dik over enen). We vleien ons neer op een stukje gras en binnen de kortste tijd zit iedereen te smikkelen van het eigen gemaakte lunchpakketje. Weer loopt het schema uit. We raken er aan gewend. Na de lunch nog wat colletjes en we kunnen ons gaan verkwikken aan een heerlijk koud biertje of zoiets.

Bij het idee al loopt het water in de mond. Nog effe doorzetten en de droom wordt werkelijkheid. Terug in onze "stamkroeg" kunnen we zowat niet wachten met bestellen, zo'n dorst hebben we allemaal. Ik bestel een biertje. Of die smaakte? Dat hoeft je bijna niet te vragen (als koek in de vasten). Hoe zou het met onze zieken zijn? In gedachten zijn ze bij ons!

Voor de 2^e keer bedanken wij António voor zijn tomeloze inzet. Wij hebben zeer zeker van hem genoten (vooral Ellie).



Bij terugkomst in het hotel doen we net zoals de

topatleten uit Nederland (o.a. Robin Körving, Greogory Sedoc, Marcel v.d. Westen). Na een intensieve training gaan zij namelijk in het water van het zwembad staan om de afvalstoffen uit de benen te laten vloeien. Als zij dit doen, dan helpt het vast en zeker ook bij ons. Het is wel erg koud! Maar we houden het vol.

De zon brandt nog steeds op onze lijven, dus snel nog even voor het eten die zonnestralen opvangen. De kokkin had vandaag wel héél goed haar best gedaan. Het eten smaakte voortreffelijk. Kippensoep zonder aardappelmeelsmaak, gebraden kip, omelet, frites, salade, spruiten en tot slot een carameltoetje. Het ging er allemaal in als koek. We hebben met z'n allen heerlijk zitten bunkeren. Natuurlijk na afloop van het diner ons dagelijks bakkie + afzakkertje. Nog wat klessebessen met elkaar en het is wederom de hoogste tijd om naar bed toe te gaan. Door de muren heen wensen Carla en Lena mij alvast een goede reis, want morgen ga ik een dagje naar mijn nicht die momenteel in Beja woont. Slaap lekker Marjan.

Zondag 4 april

07.00 uur kraait de haan voor mij. Eruit, douchen, aankleden, genieten van Marjan's kopje thee, ontbijten en naar de bushalte lopen. De "interliner" vertrekt om half 9. Ik zorg dat ik ruim op tijd aanwezig ben, je weet het nooit in dit land. Het openbaar vervoer is hier totaal anders dan in Nederland. Als ik met de trein naar Beja zou gaan, dan was ik meer dan 5 uur onderweg. Het enige pluspunt was wel dat ik dan heel wat meer van Portugal had gezien. De bus had er gelukkig minder tijd voor nodig. De rit naar Beja is een mooie rit, de natuur is zéér afwisselend. We stoppen 6x. Op het station word ik verwelkomt door mijn nicht Janneke, die voor 3 maanden in Portugal zit. Voor haar studie aan de Pabo dient zij een verslag te maken over de verschillen tussen het Nederlandse en het Portugese onderwijs. Inmiddels vind ik het tijd voor een bakkie. Helaas géén leuke terrasjes zoals in Monte Gordo. Nà de koffie doen we wat inkopen en wandelen naar

Janneke's tijdelijke onderkomen. We eten wat en besluiten om enkele bezienswaardigheden in de stad te bezoeken. Een ruïne, Janneke's school, het park en de winkelstraat. In het begin kan ik m'n nicht amper bijhouden. Er wordt een flinke aanslag op mijn kuiten gepleegd. Wat een verschil in hoogtes in de straten.

De zon staat hoog aan de hemel. Gedurende ons culturele rondje verliezen we aardig wat vocht. De hoogste tijd om dit aan te vullen, doe mij maar een biertje.

Een blik op onze horloges geeft aan dat het tijd is om eten te gaan koken. Uit eten gaan is er niet bij, het enige leuke tentje dat Janneke weet is op zondag dicht. Voor de rest is er niet veel. Wat 'n stad!

De spaghetti smaakt voortreffelijk. Ik mag ruim opscheppen. Na het eten wandelen we meteen naar het busstation want ik wil echt niet te laat komen. In een van rook doordrongen restaurant bestel ik een koffie en een frisje. Snel op drinken want het is niet te harden daar! De bus is er al. Nog een laatste knuffel en instappen. We hebben dezelfde buschauffeur als op de heenreis. De reis terug is er één om nooit te vergeten.

Wat kan die man rijden zeg! We sjezen door de bergen alsof iemand ons achterna zit. Knap hoor. En dat allemaal zonder straatverlichting. Het enige licht wat we rijk zijn is het licht van de bus of het licht van een tegenligger. Exact 2 uur later ben ik weer terug op de plaats waar ik vertrokken was. In de lounge van het hotel zitten ze al op me te wachten. Hoe was het? Klinkt het in koor. Gezellig!! En wat hebben jullie vandaag gedaan? Bijna iedereen is gaan fietsen. Met het pontje over gevaren naar Spanje. Daar in een leuk dorpje een processie t.g.v. de viering van de Goede Week meegemaakt. 's Avonds zijn de meeste uit eten geweest. Karel ontpopte zich hierbij als een volwaardig entertainer. Natuurlijk hebben we deze dag afgesloten met onze dagelijkse bijeenkomst in het hotel. Op voorstel van Puk (hij was weer beter gelukkig) zijn alle volle en aangebroken flessen drank van de kamers gehaald en samen hebben we ze meester gemaakt. Wat is er gelachen die avond. Er waren mensen die van de bank afrolde, die opeens héél nodig naar de WC moesten, die zakdoeken nodig hadden om hun tranen te drogen en die pijn in hun buik kregen. En dat alléén maar om een spelletje kaarten en een éénarmige slager.



Véél later dan normaal trokken we de dekens over ons heen om te gaan genieten van onze nachtrust.

Weltrusten.

Maandag 5 april

Vroeg op want we gingen eerst een flinke strandwandeling maken alvorens te gaan ontbijten. Na ons "galgenmaal" de koffers inpakken. Om 12 uur moesten we nl. van onze kamers af zijn. Noch even een bakkie doen, met taartje uiteraard, de laatste inkopen plegen en hup de bus in, op weg naar het vliegveld. Tijdens deze rit genoten we van het uitzicht. Op de heenreis was dit niet mogelijk geweest vanwege de duisternis. We hadden inmiddels al vernomen dat er een vertraging van ruim één uur was opgetreden. Jakkas, dat wordt langer wachten en dat is géén pretje. Helaas pindakaas. We proberen ons maar te vermaken. Eindelijk is het zover. We stijgen op en werpen nog een laatste blik op Faro. Wij komen terecht in een wolkendek met de kleuren van een prachtige mooie ondergaande zon. We halen de verloren tijd niet meer in. Op Schiphol nemen we afscheid van elkaar. Iedereen is het er over eens. Het was GEWELDIG.

Organisatie bedankt. Marga

VANUIT DE C/D HOEK

Uitslagen D junioren: Testwedstrijden in Lisse op 12 april 2004

Meisjes

Naam	60m	60mh	600m	hoog	speer	ver	kogel	discus
Chantal Selhorst	9,3	13,1	02:01,0	1,22	17,59			
Bianca van Rooijen	9,2	12,7	02:07,5	1,02	18,44			
Silke Boon	9,4	13,3	02:22,1	1,17	7,17			
Eva van der Voet	9,7	13,6	02:17,0	1,22	13,76			
Leonie Jansen	9,2		02:08,5			3,61	8,25	19,03
Maartje Kragtwijk	9,7	15,8	02:12,4	1,27	13,41			
Amber van Rees	10,3	14,6	02:27,9	1,07	8,55			
Anca-Nina Spijker	10,4	16,2	02:15,6	1,02	9,76			
Floor Keller	10,1	15,8	02:23,6	1,12	12,93			
Linda Koning	11	14,7	02:20,8	1,22	8,60			
Femke Meulenbroek	10,3	16,6	02:19,9	1,07	11,08			
Floor van Dijk	10,6	14,8	02:37,6	1,07	12,47			
Faiza Noor	10,2		02:27,1			3,23	6,90	10,84
Debby van Beuming	11,2		02:28,3			2,31	5,75	10,33
Mariska Hoogkamer	10,9		02:39,8			2,64	5,01	7,98

Jongens

Naam	80m	80mh	1000m	hoog	speer	ver	kogel	discus
Pascal Timmermans	12,1	17,1	03:32,1	1,42	22,50			
Jeroen Habers	12	17,7	03:43,6	1,27	23,19			
Sjoerd van der Meer	11,3		03:35,1			4,62	7,89	15,16
Jonathan Deloo	10,9		03:46,5			4,35	8,91	28,28
Tom van Beek	12,9	18,2	04:01,3	1,07	14,94			
Menno van Beelen	12,8	17	04:20,0	1,27	15,55			
Bart Plantenberg	11,8	15,7		1,37	21,50			
Hans van Hateren	13,4		03:36,4			2,92	5,00	10,08
Bart van Gent			03:51,2					
Aron Overgaauw	15,4		04:31,6			2,6	4,90	10,38

Uitslagen D Junioren: 1e competitiewedstrijd bij AAV 36 op 24 april 2004

Meisjes

Naam	60m	60mh	1000m	Hoog	Ver	Kogel	Discus	Speer
Boukje v.d. Weijden	9,4		03:25,9					
Eva v.d. Voet	9,5	13,4						
Faiza Noor	10,5						12,48	
Floor van Dijk	10,7							15,58
Femke Meulenbroek			04:04,5				11,69	
Amber van Rees		14,5	04:15,7					
Debby Beuming			04:20,0					11,62
Chantal Selhorst		13,4		1,15				
Bianca van Rooyen		dns				7,47		
Maartje Kragtwijk				1,30		8,35		
Floor Keller				1,15				10,19
Leonie Jansen					3,91	8,17		
Silke Boon					3,65			
Mariska Hoogkamer					2,64		8,98	

Estafette 4 x 60 meter meisjes D: 4e met 34,5 sec.

Jongens

Naam	80m	80mh	1000m	Hoog	Ver	Kogel	Discus	Speer
Jonathan Deloo	10,9						26,78	
Sjoerd v.d. Meer	11,5				4,27			
Bart van Gent	13,4		03:42,1					
Pascal Timmermans			03:24,3	1,25				
Jeroen Habers			03:32,5					23,51
Hans van Hateren			03:33,1			4,63		
Bart Plantenberg		14,6		1,30				
Tom van Beek		19,1						15,94
Aron Overgaauw					3,05		11,2	
Menno Beelen						7,46	22,36	

Estafette 4 x 80 meter jongens D: 1e met 43,5 sec.

Uitslagen D Junioren: 2e competitiewedstrijd bij Spartaan op 22 mei 2004

Meisjes

Naam	60m	60mh	1000m	Hoog	Ver	Kogel	Discus	Speer
Boukje v.d. Weijden			03:30,16					
Eva v.d. Voet	9,58	13,47						
Faiza Noor	dnf							
Floor van Dijk		14,38						17,37
Femke Meulenbroek						5,88		12,44
Amber van Rees	10,21				3,53			
Debby Beuming	10,87		04:14,32					
Chantal Selhorst				1,25				
Bianca van Rooyen		12,21						
Maartje Kragtwijk				1,25		7,98		
Floor Keller					2,93			13,04
Leonie Jansen					3,90			
Mariska Hoogkamer						4,75	10,07	
Anca Nina Spijker			03:49,73				10,59	
Linda Koning				1,20				

Estafette 4 x 60 meter meisjes D: 4e met 34,36 sec.

Jongens

Naam	80m	80mh	1000m	Hoog	Ver	Kogel	Discus	Speer
Jonathan Deloo	10,70						23,54	
Sjoerd v.d. Meer	11,37				4,33			
Bart van Gent	13,30		03:42,27					
Pascal Timmermans								
Jeroen Habers			03:33,18					25,87
Hans van Hateren			03:34,45			5,24		
Bart Plantenberg		14,92		1,40				
Tom van Beek		18,65						16,81
Aron Overgaauw					2,64		10,64	
Menno Beelen				1,20		7,72		

Estafette 4 x 80 meter jongens D: 1e met 44,13 sec.

Tussenstand Puntentelling Junioren

D junioren Jongens

	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Jeroen Habers	16	0	0	14	30
1	Menno van Beelen	20	8	0	2	30
3	Hans van Hateren	18	6	0	4	28
4	Pascal Timmermans	14	0	0	10	24
5	Bart Plantenberg	18	5	0	4	27
6	Aron Overgaauw	14	5	0	4	23
7	Jonathan Deloo	8	0	1	12	21
7	Tom van Beek	12	5	0	4	21
9	Sjoerd van der Meer	12	5	0	2	19
10	Bart van Gent	10	2	0	4	16

D junioren Meisjes

	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Debby Beuming	14	7	0	10	31
2	Chantal Selhorst	18	0	0	10	28
3	Eva van der Voet	14	5	0	8	27
4	Maartje Kragtwijk	14	8	0	4	26
5	Floor van Dijk	14	6	0	4	24
6	Bianca v. Rooijen	8	0	0	14	22
7	Amber van Rees	10	7	0	4	21
7	Linda Koning	10	7	0	4	21
9	Boukje v.d. Weijden	16	0	0	4	20
9	Femke Meulenbroek	10	8	0	2	20
11	Floor Keller	6	7	0	4	17
12	Faiza Noor	8	5	0	2	15
13	Iris Dofferhoff	12	0	0	0	12
14	Anca-Nina Spijker	4	7	0	0	11
15	Silke Boon	4	6	0	0	10
16	Leonie Jansen	6	0	0	2	8
17	Laura Jansen	2	5	0	0	7
18	Esmee Lahmar	4	0	0	0	4
19	Femke Vasbinder	2	0	0	0	2

Hallo C- junioren !

Ook de tweede competitie is inmiddels alweer achter de rug. Het betrof deze keer een thuiswedstrijd. De uitslagen staan hieronder. De komende weken staan er voor jullie nog diverse wedstrijden op het programma. Houd de kalender goed in de gaten. We hopen velen van jullie dan in actie te zien.

Veel succes !

Liesbeth.

UITSLAGEN C/D - COMPETITIE TE LISSE OP 22 MEI 2004									
Meisjes C	80m	80mH	1000m	ver	hoog	kogel	discus	speer	
Inge van Kesteren	12.00					8.88			
Daphne van Maris	10.89				1.40				
Irma van Dijk	11.56						17.68		
Linda de Lange	12.16	17.90							
Desi Meiland			3.37.93		1.25				
Lisanne Slotboom			3.43.00					11.46	
Lieke v.d. Hoorn			3.44.83	3.26					
Mathilde Plantenberg		16.46			1.35				
Evelijn Plantenberg		14.31		4.17					
Sabine Horsten		16.09						18.54	
Mara Broekhof				4.00				20.66	
Hannah Overgaauw						8.49	25.55		
Rianne Wessels						6.74	10.59		

4 x 80 meter	43.41								
puntentotaal	7518								
Jongens C	100m	100mH	800m	1500m	ver	hoog	kogel	discus	speer
Lars Verdoes	14.96						7.64		
Mike Zuidhoek			3.25.28						
Kars v.d. Weijden				5.10.77					
Michiel Beekman		20.75				1.35			
Joost Leuven						1.45			
Jorris Ligtoet					4.34				
Lars v.d. Meer					4.95				
Jan v.d. Voet							6.36	15.74	
Ronald Ruigrok									18.06
4 x 100 meter	53.76								
puntentotaal	5874								

PUNTENTOTAAL NA 4 WEDSTRIJDEN

Meisjes C	deelname	nieuw nr.	evenaring	p.r.	totaal
Daphne van Maris	8	4	2	10	24
Hannah Overgaauw	8	1	2	12	23
Irma van Dijk	8	4	1	6	19
Lieke v.d. Hoorn	8	5		6	19
Sabine Horsten	6	3		8	17
Desi Meiland	8	5	2	2	17
Inge van Kesteren	8	4	1	4	17
Evelijn Plantenberg	8	1	1	6	16
Lisanne Slotboom	6	4		6	16
Mathilde Plantenberg	8	4	2	2	16
Linda de Lange	6	3		6	15
Mara Broekhof	8		2	4	14
Rianne Wessels	6	1		4	11
Jongens C	deelname	nieuw nr.	evenaring	p.r.	totaal
Joost Leuven	8	5	3	6	22
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 Beijik	2	2			4



PUPILLENNIEUWS

Wie heeft de TSB-QUIZ 2004 gewonnen ???

Tijdens de afgelopen Ter Specke Bokaal op 8 mei 2004 konden kinderen met de geboorte-jaren van 1999 tm 1998 een quiz invullen om daarmee een mooie prijs in de wacht te slepen.

De juiste antwoorden op de TSB-quiz-vragen:

1. Hoeveel spartanen doen er mee volgens het programma-boekje (incl. reserves)
10 spartanen: Remona Fransen, Eva v.d. Poel, Wouter Hoogkamer, Maarten ter Hoeve, Vincent Schniedewind, Peter v. Noort, Rick van Ruiten, arnoud Koot, Rick Wassenaar, Edwin Kortekaas.
Goed tellen is blijkbaar toch niet gemakkelijk.
2. Hoe hard loopt het snelste vrouwen-estafetteteam 4x 100m bij TSB 2004?
De officiële uitslag was **46.37sec.** **46.36sec** is ook goed gerekend. Dit werd zo vaak ingevuld, zodat we achteraf veronderstellen dat de elektronische tijdwaarneming dit eerst op de klok gezet heeft.
3. welk dier stapt altijd uit bij hardloopwedstrijden?
Haas. Dit was de enige vraag die door iedereen goed was ingevuld!!
4. Hoeveel horden staan er in een baan bij 400m horden?
10 horden (geen 9 dus)
5. Uit welke landen komen de buitenlandse atleten?
Dat was flink zoeken in het boekje, maar liefst 8 andere landen werden genoemd:
Duitsland, Engeland, Ierland, België, Italië, Gambia, Ghana en Ukraine.
6. Welke werponderdelen worden er gedaan bij de TSB?
Kogelslingeren, kogelstoten, discuswerpen, speerwerpen.

De winnaars van deze TSB-quiz zijn: **Ruben van Elk (11jr), en David van Elk (7jr)!!**
Zij waren de enige twee deelnemers zonder fouten!!

En wat is de prijs?

...een mooi **TSB-2004 T-shirt.** Deze wordt of is intussen aan hen uitgereikt.

Namens TSB-commissie,
Lenie van der Poel

"Ter Specke Bokaal" Lisse, 8 mei 2004 1000m Kids Run

1	Leon v.d. Meer	3.39.67
2	Joep Ligtoet	3.44.97
3	Maaïke Boon	3.44.97
4	Lianne v. Denzen	3.45.07
5	Max v.d. Voet	3.48.06
6	Lodewijk Schermer Voest	3.50.00
7	Jan Ootes	4.05.34
8	Max v.d. Tweel	4.05.87
9	Marleen Westra	4.12.20
10	Lily Ellens	4.13.56
11	Myrna Keizer	4.16.05
12	Yanise Zijlstra	4.17.57
13	Sandy Heemskerk	4.19.99
14	Loes Kistemaker	4.21.32
15	Karin Abeling	4.21.41
16	Anne Tulen	4.23.70
17	Nathalie Janssen	4.27.36
18	Nienke Ligtoet	4.30.33
19	Denise de Vroomen	4.31.34
20	Julia v.d. Putten	4.39.95
21	Amber Wessels	4.41.89
22	Charlotte Verdel	4.51.14

Door onverklaarbare omstandigheden zijn we, voor het vorige clubblad, niet in het bezit gekomen van de kopij van Sandy. Daar zij toch de moeite heeft genomen om een stukje te schrijven, over deze training, plaatsen wij het alsnog in dit clubblad.

De redactie

De paastraining

Op zeven april 2004 hadden we een paastraining.

We deden vier spelletjes.

Eentje daarvan was zakken springen.

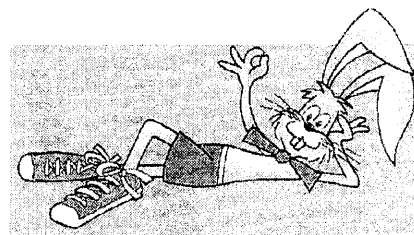
Het tweede spelletje was met een lepel, met een tennisbal erop heen en weer lopen..

Met het derde spel moest je met een soort dienblad met tien tennisballen er op onder een touw door lopen.

Met het vierde, en laatste spel moest je met een mandje met tennisballen er in naar de overkant rennen.

Toen we klaar waren gingen we eieren zoeken.

Toen had ik er negentien gevonden.

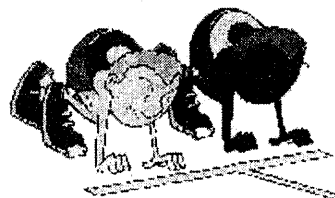


Sandy Heemskerk

AKTIVITEITENKALENDER

20 juni	Jeugdathletiekdag in het Olympisch Stadion in Amsterdam	
26 juni	3 ^e Quatromeet – Leiden	
30 juni	Laatste woensdagtraining voor de vakantie	
2 juli	Laatste vrijdagtraining voor de vakantie	
4 t/m 10 juli	Kamp Wanssum	8 – 11 jaar
	Kamp Meerlo	11 – 15 jaar
11 t/m 14 juli	Kamp Wanssum	6 – 8 jaar
13 t/m 29 augustus	Olympische spelen	
18 augustus	Eerste woensdagtraining na de vakantie	
20 augustus	Eerste vrijdagtraining na de vakantie	
4 september	4 ^e Quatromeet – Voorschoten	
28 september	26 ^e Najaarsloop t.g.v. Kermis – Poelpolder	19.00 uur
29 september	Schoolathletiek t.g.v. Kermis (inschrijven via school)	
2 oktober	Onderlinge Meerkampen	10.00 uur
7 november	18 ^e Scholierenbosloop (Basisonderwijsgroep 4 t/m 8)	11.00 uur
20 november	Indoor – Lisse	10.00 uur

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



TWEEDEHANDS SPORTARTIKELEN

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

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.

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

ARTIKEL	MAAT	PRIJS	MERK
schoenen	31,5	15	asics
schoenen	35	10	nike
schoenen	36	20	asics
schoenen	37	20	asics
schoenen	32	15	nike
schoenen	32	5	celtics
zaalschoenen	35	10	protouch
zaalschoenen	32	10	metax
hemdje	M	5	rucanor
hemdje	128	2	
t-shirt	128	2	
t-shirt	XL	2	
trainingsbroek	S	15	nike
trainingsbroek	128	5	elefanti
trainingsjas	S	20	new line
legging(paars)	140	5	
spikes(meisje)	37	25	asics
spikes	40/41	20	adidas