

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 21 58 40
e-mailadres	: voorzitter@spartaan.net		
Vice voorzitter	: Piet van Rijnberk	Westerdreef 125, 2161 GR Lisse	0252 41 07 77
e-mailadres	: vicevoorzitter@spartaan.net		
Secretaris	: Ronald van Loon	Westerdreef 62, 2161 GN Lisse	0252 41 50 29
e-mailadres	: secretaris@spartaan.net		
Penningmeester	: Maarten Hoogkamer	Irenestraat 70, 2161 PZ Lisse	0252-411102
e-mailadres	: maartenhoogkamer@hetnet.nl		

Commissarissen:

• Wedstrijdorganisatie	: Hans van Noort	Willibrorduslaan 17, 2171 VA Sassenheim	0252 21 17 24
e-mailadres	: woc@spartaan.net		
• Wedstrijdatleten	: Marcel Waaning	Staringwende 3, 2182 PK Hillegom	0252 52 36 62
e-mailadres	: cwa@spartaan.net		
• W.T.R.	: Paul van Sijl	Rosa Spierstraat 1, 2162 JT Lisse	0252 41 48 44
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 52 26 20
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	: 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	

Vrijwilligerscommissie

<u>PR-commissie</u>	: 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:

Contactadressen	: Kantine		
e-mailadres	: Henk Plantfeber	Mendeldreef 61, 2163 KB Lisse	0252 41 29 82
	: hjplantf@wishmail.net		
	: Corrie v.d. Berg	Krelagestraat 52, 2163 JC, Lisse	0252 41 08 34

Clubblad:

Redactie	: Ans Verhaar-Hoogkamer	Fazantstraat 42, 2162 GL Lisse	0252 41 58 73
	: Trudy Olij-Stembert	Pr. Hendrikstraat 30, 2161 SE Lisse	0252 41 79 03
e-mailadres	: 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
* Contributietabel januari 2004	3
* Agenda Algemene Ledenvergadering donderdag 25 maart 2004	4
Ledenadministratie:	
* Jarige leden / Attentie ledenpas.....	5
* Nieuwe en verhuisde leden.....	6
Kantinenieuws:	
* Koffiekaarten	6
Redactienieuws	
* Gelezen in	6
Club van 100	7
22 ^e Ter Specke Bokaal.....	8
Klaverjassen	
* Uitslag 13 februari en stand van zaken na 5 avondjes kaarten	9
Dankzij autobedrijf Kaag Kevers weer op de weg	11
Kampioenschappen, of niet natuurlijk / uitslagen februari Senioren / AB-junioren	12
Uit de Technische Raad:	
* Chrono testwedstrijden 12 april 2004	13
* Van de voorzitter van de TR / Noodkreet MILA / Ouderavond C/D.....	14
* Voor U gelezen / Doe het zelf tips tegen loopblessures.....	15
* Sportmedisch Advies	16
* Wedstrijdseizoen 2004	19
* Zomertrainingen 2004.....	20
W.T.R.-nieuws:	
* De Coopertest 28 maart / Trimlopen	21
* Uitslag Polderloop + tussenstand.....	22
* Het regent PR's in Apeldoorn.....	25
* De Asselronde / Wist u dat??	26
Vanuit de C / D hoek:	
* Ouderavond CD-junioren woensdag 24 maart 2004	27
* Tussenstand Jeugd W.T.R. 2003-2004	28
* Chrono Testwedstrijden 12 april 2004	29
Zomerkampen 2004	30
Pupillennieuws:	
* Ouderavond pupillen woensdag 31 maart 2004.....	31
* Chrono Testwedstrijden 12 april 2004	32
* Activiteitenkalender / 2 ^e hands sportartikelen	33

Copy inleveren/insturen voor of op maandag 5 april
Clubbladen rapen maandag 13 april

Van de Bestuurstafel

In de maand maart vindt de laatste jaren de algemene jaarvergadering plaats. Ook nu is dit weer het geval. Op donderdag 25 maart is een ieder weer van harte welkom om deel te nemen aan deze vergadering en tevens zijn/haar inbreng te geven als daar aanleiding toe is. Het is ook al jaren een feit dat vanaf begin maart de jaarstukken zoals die door de diverse commissies en bestuursleden zijn gemaakt weer voor iedereen ter inzage liggen in de kantine. Hierin is het wel en wee van de vereniging beschreven van het afgelopen jaar. Uiteraard ontbreekt ook het jaarverslag van de secretaris en de penningmeester hier niet aan. Tevens is de contributie tabel opgenomen, deze is lichtelijk aangepast met die in het vorige clubblad staat, namelijk de contributies van de KNAU. Dit zijn bijdragen die we als vereniging moeten af dragen aan de atletiekbond waar wij als vereniging en leden deel van uitmaken. Uiteraard vindt u ook de agenda voor de algemene leden vergadering, hierop staat bij de bestuursverkiezingen dat we afscheid nemen van Paul van Sijl als bestuurslid van de WTR. Na 3 jaar geeft Paul het stokje door aan Jeannette van der Toorn. Maarten Hoogkamer heeft aangegeven te stoppen als penningmeester. Het eist te veel tijd van hem om dit naar behoren te kunnen doen. Hij wil ook nog trainen en deelnemen aan wedstrijden, dit is niet te combineren vindt hij. We zijn dus wederom op zoek naar een of meerdere vervangers. We hebben gekeken wat we kunnen splitsen, om er een deel taken van te maken om zo de nieuwe penningmeester te ontlasten. We hebben het laatste half jaar hard gewerkt met elkaar om het goed voor elkaar te krijgen, daar ligt het niet aan. Het betekent des te meer dat er veel werk in zit en dat je dit niet zo maar even doet. We vinden het heel jammer dat Maarten stopt, we zijn hem dan ook oprecht dankbaar voor zijn geduld en het werk wat hij geleverd heeft voor onze vereniging.

In de aanbevelingen van het beleidsplan is er gesproken over het aantrekken van een 5^{de} bestuurslid, dit om de commissies te ontzien in hun vergader tijd. Het is nu zo dat er elke

maand een bestuursvergadering plaats vindt, als we 5 bestuursleden hebben hoeven we niet iedere maand meer met een volledig bestuur te vergaderen waar de commissie voorzitters ook bij aanwezig zijn. We hopen met deze constructie efficiënter te kunnen vergaderen. Tijdens de leden vergadering van vorig jaar Maart bood Nico Schriek zich hiervoor spontaan aan. Als bestuur stellen we hem dan ook kandidaat voor de post van 5^{de} bestuurslid. Dat hiernee nog niet alle plaatsen zijn ingevuld zult u niet ontgaan zijn, voor de jeugdraad zijn we nog steeds naarstig op zoek naar een enthousiaste kandidaat als voorzitter. Op verzoek van het bestuur tracht Lenie van der Poel de jeugdraad weer op de rit te zetten, hierbij zoekt zij naar mensen die hierbij willen helpen. Het streven is om voor de a.s. zomer het e.e.a. in gevuld te hebben. Onze hoop is gevestigd op ouders of leden met kinderen in deze afdeling die deze taak op zich willen nemen.

Van de gemeente Lisse ontvingen we nog een schrijven over het onnodige zwerfvuil wat langs o.a. de van Lyndenweg gevonden wordt, vuil dat bestaat uit blikjes, plasticassen e.d. Zij verzoeken ons hier aandacht voor te hebben, bij deze dus de oproep niet zomaar neer te gooien.

Bij het Nederlands Kampioenschap indoor 21 februari j.l. is Yvonne Wisse Nederlands kampioen geworden op de 200 meter met een goede tijd van 24.55 sec. Deze kampioenschappen vinden nu nog plaats in Gent, waar het weekend van 28 en 29 februari ook het Nederlands Kampioenschap meerkamp indoor plaats had voor senioren en de A/B junioren. Vorig jaar waren hier successen voor Rick Wassenaar en Yvonne Wisse, maar beide kwamen niet aan de start, de een vanwege blessures en de ander vanwege te weinig deelname. Bij de meisjes A wist Eva van der Poel de eer van de vereniging nog enigszins te redden door een 4^{te} plaats te behalen, Rory van Noort staakte de strijd bij de senioren. We wensen alle deelnemers van de Rotterdam marathon veel succes toe.

Tot ziens op de 25^{ste} bij de jaarvergadering van uw club.
Namens het bestuur Kees van Ruiten

CONTRIBUTIETABEL EN VOORWAARDEN PER 1 januari 2004

KLASSE		CONTRIBUTIE KNAU	WEDSTRIJD- LICENTIE	SPARTAAN- CONTRIBUTIE
		per jaar	per jaar	per half jaar
Dames / Heren wedstrijd atleten		€ 12,80	€ 17,20	€ 50,25
Meisjes / Jongens A	1985-1986	€ 11,90	€ 10,70	€ 39,50
Meisjes / Jongens B	1987-1988	€ 11,90	€ 10,70	€ 36,50
Meisjes / Jongens C	1989-1990	€ 11,90	€ 10,70	€ 34,75
Meisjes / Jongens D	1991-1992	€ 11,90	€ 10,70	€ 34,75
Meisjes / Jongens pup. A	1993-1994	€ 11,20	€ 6,20	€ 27,50
Meisjes / Jongens pup. B	1995	€ 11,20	€ 6,20	€ 27,50
Meisjes / Jongens pup. C	1996	€ 11,20	€ 6,20	€ 23,50
Meisjes / Jongens minipup.	1997-1998	€ 11,20	€ 0,00	€ 23,50
Dames / Heren niet Wedstr.atleet		€ 12,80	€ 0,00	€ 40,75
Dames / Heren Triatleten		€ 12,80	€ 0,00	€ 40,75
Gezinskorting: van een gezin, waarvan meer dan 3 personen betalend lid zijn, zijn de minst betalende leden vrij van Spartaancontributie. Per inschrijving zal € 5,20 administratiekosten door de K.N.A.U. worden berekend.				

Betaling van contributie dient te geschieden per half jaar en wel in de maanden januari en juli van elk jaar per automatische incasso of na ontvangst van een acceptgiro.

Wedstrijdlicentie en bondscontributie K.N.A.U. worden bij de eerste contributiebeting van een jaar geïnd.

Wordt aan genoemde voorwaarden niet voldaan, dan volgt een schriftelijke herinnering om alsnog binnen 14 dagen te voldoen. Daarna volgt onherroepelijke roeping als lid.

Rehabilitatie als lid kan eerst plaatsvinden, nadat alle achterstallige contributie is betaald aan de penningmeester van de AV de Spartaan te Lisse bankrekening nummer 3365.77.680

Bedanken als lid moet altijd schriftelijk geschieden met opgave van reden aan de ledenadministrateur van de vereniging:
de heer B. Beltgens, Westerdreef 12, 2161 GN Lisse.
Email: bert.beltgens@wanadoo.nl

Opzeggen kan geschieden vóór 1 december van ieder jaar en per 30 juni met in achtneming van een opzegtermijn van vier weken.



AGENDA

**VOOR DE JAARVERGADERING VAN ATLETIEKVERENIGING
"DE SPARTAAN"
TE HOUDEN OP DONDERDAG 25 MAART 2004 IN ONS CLUBGEBOUW AAN DE
SPEKKELAAN TE LISSE
AANVANG 20.30**

1. Opening
2. Ingekomen stukken en mededelingen
3. Vaststellen notulen van de jaarvergadering van 20 maart 2003
4. Vaststellen jaarverslagen 2003
5. Bestuursverkiezing

Reglementair zijn aftredend:

- Sjaak van der Weijden, bestuurslid Technische Raad
- Ronald van Loon, secretaris

Zij stellen zich weer herkiesbaar.

Paul van Sijl, bestuurslid Weg, Trim & Recreatiecommissie zal na 3 jaar tussentijds aftreden. Het bestuur stelt Jeanette van der Toorn voor als nieuwe voorzitter van deze commissie.

Maarten Hoogkamer heeft te kennen gegeven zijn functie als penningmeester neer te leggen waardoor deze bestuursfunctie vacant is geworden.

- Bestuursfunctie penningmeester vacant

Het bestuur stelt tevens Nico Schriek voor als vijfde bestuurslid van het dagelijks bestuur.

Namen van (tegen)kandidaten moeten schriftelijk en voorzien van tenminste 3 handtekeningen voor de aanvang van de vergadering worden ingediend bij de secretaris.

6. Voortgang beleidsplan 2003-2008
7. Benoemen nieuw lid in de Commissie van Beroep
- 8.a Financieel jaarverslag
- 8.b Verslag kascontrolecommissie 2003
- 8.c Benoeming kascontrolecommissie 2004
9. Begroting 2004
10. Uitloting obligaties
11. Rondvraag
12. Sluiting

Ronald van Loon
Secretaris

NB: Heeft u vragen die u tijdens de vergadering beantwoord of behandeld wilt hebben, lever deze dan **5 dagen voor de vergadering** in bij de secretaris

Van de Ledenadministratie

Jarigen in maart:

Dag	Naam	KnauCat
16	Jolanda Fransen - Holkamp	31 Recreant
17	Lisanne van der Zwet	05 B-pupil
18	Hans Adriaanse	32 Recreant
18	Heidi van der Veen	17 Senior
18	Wim de Vreede	32 Recreant
19	Piet Waaning	32 Recreant
19	Joke van der Lans-Mooijekind	21 Vet V50
20	Wim van der Krogt	42 Overige Sen
20	Marieke van Loon-van Graven	31 Recreant
20	Max van der Voet	06 B-pupil
21	Frans Beijik	12 C-junior
21	Chris Bierman	32 Recreant
21	Edwin Wiersma	32 Recreant
22	Inge de Wit - Slof	31 Recreant
22	Jolanda Hessling	31 Recreant
23	Karin Huisman	31 Recreant
23	Roxanne van Noort	17 Senior
24	Hetty Rougoor	31 Recreant
24	Yanise Zijlstra	07 A-pupil
26	René van Elk	32 Recreant
26	Lodewijk Schermer Voest	08 A-pupil
26	Kaylee van Beelen	03 C-pupil
27	Marianne Blekendaal -v.d. Zwet	31 Recreant
27	Minicus Zonneveld	32 Recreant
27	Nienke Kragtwijk	13 B-junior
28	Margo Kivits-Mooijekind	31 Recreant
28	Ingrid Weijers	31 Recreant
29	Femmy Stroombergen-Oude Veldhuis	31 Recreant
29	Anton Sacharias	42 Overige Sen
30	Kevin Kaspers	08 A-pupil
30	Karel Mooijman	32 Recreant
30	Nicky van de Steenhoven	03 C-pupil
31	Ferry Kortekaas	32 Recreant
31	Matthijs Lip	08 A-pupil
31	Henny Randsdorp	32 Recreant
31	Faiza Noor	09 D-junior

Jarigen in april:

Dag	Naam	KnauCat
1	Sjors Dofferhoff	32 Recreant
2	Maarten Hoogkamer	18 Senior
2	Tom Otte	32 Recreant
2	Nel van der Vlucht	31 Recreant
2	Laurens van Schie	32 Recreant
2	Hans van Noort	22 Vet M50
3	Martin van Rijssel	22 Vet M40
3	Jelle van der Zon	04 C-pupil
3	Thea Smittenberg	31 Recreant
3	Peter Zwetsloot	32 Recreant
4	Jan Eichhorn	32 Recreant
4	Debby v.d. Kraan	17 Senior
4	William Augustinus	18 Senior
4	Eva van der Voet	09 D-junior
5	Klaas Molenaar	32 Recreant
6	Lenneke van der Voort	31 Recreant
6	Esther Verhoef	31 Recreant
6	Jan v.d. Berg	32 Recreant
6	Roy Dofferhoff	04 C-pupil
6	Theo Edens	32 Recreant
7	Wilma Haagsman - van Straalen	31 Recreant
7	Desi Meiland	11 C-junior
7	Joke Jager	31 Recreant
7	Paul Hartman	18 Senior
8	Jack de Vroomen	32 Recreant
9	Arie Kardol	32 Recreant
9	Ilonka van Duijn	31 Recreant
10	Elly de Wit-Hulsebosch	31 Recreant
10	André Verpoorten	32 Recreant
11	Stefan Verdijk	04 C-pupil
11	Laura Slobbe	07 A-pupil
11	Nienke Ligtvoet	05 B-pupil
11	Lieskina Brouwer	31 Recreant
11	Yvonne de Boer - van Rijn	31 Recreant
12	Hans Maarschalk	32 Recreant
12	Lisette Castien	31 Recreant
13	Lisette van Veldhuijsen	31 Recreant
13	Ellen Rouwhorst	31 Recreant
14	Joke Kaptein	31 Recreant
15	Erik Bakker	18 Senior

Attentie !!

Bij deze wil ik een ieder verzoeken om alle gegevens op de KNAU ledenpassen 2004 te controleren en bij afwijkingen even een briefje of een e-mail mijn kant op te laten komen. Ik kan dan zorgen dat alles gecorrigeerd wordt.

Bij voorbaat hartelijk dank,

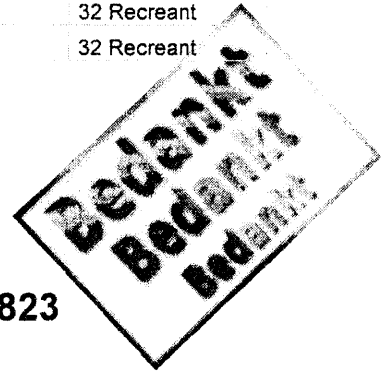
Bert Beltgens, Ledenadministratie bert.beltgens@wanadoo.nl

Nieuwe Leden:

Naam	Straatnaam	Nr.	Postcode	Woonplaats	KnauCategorie
Wesley Eenjes	Rubensplantsoen	10	2182 LG	Hillegom	02 Mini-pupil
Romy Raadgever	Paganinipiantsoen	58	2151 GH	Nieuw Vennep	07 A-pupil
Richard Zwetsloot	Anna Blamandreef	40	2162 JR	Lisse	08 A-pupil
Lieke van der Hoorn	Mendeldreef	323	2163 KK	Lisse	11 C-junior
Mirjam Hogervorst	Rooversbroekdijk	34	2162 JX	Lisse	31 Recreant
Elim Poot	Hoofdstraat	206	2171 BN	Sassenheim	31 Recreant
Edwin Wiersma	E. van 't Oeverstraat	2	2162 LW	Lisse	32 Recreant
Danny van der Burg	Prinsessestraat	65	2161 RM	Lisse	32 Recreant

Verhuisde leden:

Naam	Straatnaam	Nr.	Postcode	Woonplaats	KnauCategorie
Ria Beelen - Slobbe	Zilkerduinweg	116	2191 AP	De Zijk	31 Recreant



Het aantal leden per 1 maart bedraagt 823

Kantinenieuws

WINNAARS KOFFIEKAARTEN

FEBRUARI

**PAULINE VAN DER VOORN
LEO ONDERWATER
HENK BLOM**



Van de Redactie

Gelezen in: "De vriendenband" februari 2004

Onderstaand stukje moet je eens lezen! Is echt heel maff! Wat staat er nu?

Vigones een oznrdeek op een Eglnese uvinretsiet mkaat het niet uit in wlkee vloogdre de ltheers in een wrood saatr, het einge wat blegnaijrk is is dat de ereste en de ltaatse ltheer op de juitse patals saatr. De rset van de ltheers mgoen wlikueirg gpletaats wdoren en je knut vrelvogens gwoeon lzeen wat er saatt. Dit kmot odmat we niet ekle ltheer op zcih lzeen maar het wrood als gheeei.

Snap je het nog? Maar het is wel waar!

Gelezen in: "Leidsch Dagblad" vrijdag 23 januari 2004

Atletiek steeds populairder

IJsselstein – Het ledenbestand van de Nederlandse atletiek-unie KNAU is in het jaar 2003 met 3,1 procent tot 97.925 leden gegroeid. Sinds 1983 is het ledenaantal daarmee verdubbeld. Opmerkelijk is de groei van het aantal sporters in de leeftijd tussen 16 en 20 jaar. Landelijk hadden sportverenigingen de afgelopen tien jaar te kampen met een gebrekkige deelname van deze leeftijdsgroep.



Club van Honderd Nieuws

Razendsnel gaat de tijd. Nog volop zijn we bezig met winterse aangelegenheden, zoals plannen van 'n wintersportvakantie, kijken naar schaatsen of de autoruiten ijsvrij krabben, om er maar een paar te noemen, maar met het snel naderen van het nieuwe zomerseizoen worden we steeds frequenter geconfronteerd met zomerse evenementen. Is men in Athene op tijd klaar voor de Olympische Spelen? Of dichterbij huis: de wedstrijden om de Ter Specke Bokaal staan al weer over 2 maanden voor de deur. Wordt dit evenement weer in de TOP 3 van beste baanwedstrijden gekozen? Veel leden van de Club van Honderd zullen ook hier weer hun steentje bijdragen en ook de Club van Honderd zal weer het nodige organiseren voor hun leden. Wat is het belangrijkste nieuws van de laatste 2 maanden in het wereldje rond de Club van Honderd?

Nieuwe leden

Zoals bij iedere vereniging, is er ook bij de Club van Honderd sprake van verloop. Gelukkig in zeer geringe mate, zodat deze Club nu al meer dan 10 jaar volledig bezet is en er nog steeds sprake is van een wachtlijst. In de Club van Honderd mogen we 3 nieuwe leden verwelkomen en om maar eens aan te tonen, dat wij geen club zijn van oude, grijze mannen, de 3 nieuwkomers zijn allemaal dames: Lieskina Brouwer, Elly Dames en Carla van Noort. Namens het bestuur van de Club van Honderd: van harte welkom in de groep!

Oproep aan alle leden (dus niet alleen de Club van Honderd)

Op 7 november 2003 werd de laatste jaarvergadering van de Club van Honderd gehouden. Een van de vaste agendapunten is het bepalen van het cadeau, dat jaarlijks door de Club van Honderd aan De Spartaan wordt gegeven. De waarde van dat cadeau is de helft van het contributiegeld dat de leden aan de Club van Honderd betalen, dus.. 100 x 50 Euro, gedeeld door 2 is 2500 Euro. Het geschenk moet voor het nut van de gehele vereniging zijn. Het bestuur doet jaarlijks 3 voorstellen, geeft daarbij een toelichting, waarna de leden van de Club van Honderd hun keuze maken. Om ter illustratie een paar voorbeelden te noemen: de Club van Honderd heeft de laatste jaren de volgende cadeaus gegeven of er een bijdrage aan geleverd:

1. Een digitale fotocamera (Kijk eens naar de foto's op de website van De Spartaan)
2. Kleding voor vrijwilligers bij de succesvolle NK junioren.
3. Viering van het 40 jarig Jubileum van De Spartaan
4. Terrasstoelen met tafels en parasols
5. Geluidsinstallatie.

Waarom meld ik dit nu: De Spartaan heeft over 2003 nog geen geschenk ontvangen om de doodeenvoudige reden dat er geen voorstellen waren binnengekomen, die voldeden aan de hierboven gesteld criteria. Tijdens de laatste jaarvergadering is daarom besloten om verder te gaan met het zoeken naar nieuwe ideeën en in mei, tijdens onze soosavond opnieuw een keuze te maken. 2004 is nu al in de derde maand ook dit jaar komt er weer geld vrij om te besteden aan een geschenk. Tot nu toe heeft het bestuur van de Club van Honderd slechts één idee mogen ontvangen. Daarom een beroep op iedereen, die bij de Spartaan betrokken is, om met ideeën te komen. De Club van Honderd zal het meest waardevolle idee, dat uitvoerbaar is belonen met een prachtige fles wijn. Denk na en meldt leuke ideeën bij het bestuur van De Spartaan of de Club van Honderd (Jan Beelen, Marty van Rijnberk en ondergetekende)

Ter herinnering: belangrijke data in 2004.

Check nog even of onderstaande data al in de nieuwe agenda's staan:

8 mei: Speciale VIP behandeling voor leden van de Club van Honderd bij de Ter Specke Bokaal

28 mei: Soosavond

27 augustus (onder voorbehoud): jaarlijkse feestavond

5 november: Jaarvergadering

Op naar een mooie zomer!

Wim van der Krogt

22e Ter Specke Bokaal

Opening nationaal baancircuit op zaterdag 8 mei 2004

Het WK-indoor is nog maar net achter de rug, maar ondertussen komt het outdoorseizoen al weer steeds dichterbij. De atleten hebben nog iets meer dan anderhalve maand om de omschakeling van indoor naar outdoor te maken. Hét evenement van het komende outdooratletiekseizoen zijn natuurlijk de Olympische Spelen in Athene.

De **Ter Specke Bokaal** is voor de nationale topatleten een eerste mogelijkheid om aan de limiet voor de Olympische Spelen te voldoen. De Ter Specke Bokaal op onze eigen baan in Lisse is net als voorgaande jaren de eerste wedstrijd van het **Nationaal Baancircuit**. De laatste jaren wordt het aantal deelnemende **Spartaanatleten** steeds groter en ook dit jaar zal een aantal van onze eigen topatleten het opnemen tegen de nationale top.

De organisatie van de TSB is doet er alles aan om weer een uitstekende wedstrijd neer te zetten. De belangrijkste zaken op een rijtje:

Baancircuit:

Het Nationaal Baancircuit, waar de TSB onder valt, is al een aantal jaar een groot succes. Net als vorig jaar bestaat het circuit uit 8 topwedstrijden:

- Ter Specke Bokaal, Lisse 8 mei
- Trigallez Bokaal, Hoorn 15 mei
- Twente Atletiek, Hengelo 31 mei
- Gouden Spike, Leiden 12 juni
- Keien Meeting, Uden 3 juli
- Open Eindhovense Kampioenschappen, 17 juli
- Track Meeting, Breda 21 augustus
- Arena Games, Hilversum 5 september

Programma:

Het outdoorseizoen 2004 zal in het teken staan de Olympische Spelen in Athene. Om atleten de mogelijkheid te bieden zich tijdens de TSB al te kwalificeren is er dit jaar na het succes van vorig jaar wederom gekozen voor de reguliere 100m, 400m en 800m ten koste van incurante afstanden over 150m, 300m en 1000m. Daarnaast zal er op een aantal onderdelen, de zogenaamde **speerpunten**, gezorgd worden voor buitenlandse deelnemers van gelijkwaardig niveau als de Nederlandse toppers. Om zo een strijd te creëren die de atleten voorbij de Olympische limiet zal jagen.

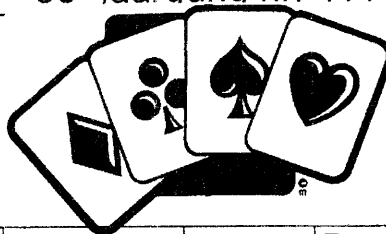
Meer informatie over de TSB is beschikbaar op de website van de Spartaan: www.spartaan.net of www.ter-specke-bokaal.net. Daar kunt naast het voorlopig chrono onder meer een algemene nieuwsbrief vinden. Heeft u opmerkingen of suggesties of wilt u de organisatie helpen? Stuur dan een berichtje naar TSB@spartaan.net of spreek één van de personen uit het beleidsteam eens aan!

Tot zaterdag 8 mei!

Beleidsteam Ter Specke Bokaal:

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

KLAVERJASSEN



nr. inschr.	deeln(e)m(st)ers	Ronde 1	Ronde 2	Ronde 3	Ronde 4	Totaal t/m ronde 4	
		punten	punten	punten	punten	punten	stand
38	Grieken Greet van	1.973	1.461	1.870	1.864	7.168	1
30	Aanhane Mart	1.973	1.596	1.613	1.665	6.847	2
31	Kraan Frans van der	1.658	1.848	1.853	1.345	6.704	3
49	Mulckhuizen Linda	1.606	1.651	1.598	1.739	6.594	4
48	Gerven Wim van	1.464	1.751	1.762	1.569	6.546	5
14	Gerven WJ van	1.606	1.561	1.762	1.533	6.462	6
18	Dofferhoff Jan	1.683	1.848	1.190	1.739	6.460	7
6	Kaptein Jan	1.482	1.606	1.598	1.727	6.413	8
11	Gerven Dini van	1.730	1.606	1.181	1.864	6.381	9
8	Ruiten Rick van	1.459	1.376	1.853	1.665	6.353	10
2	Noort Wil van	1.579	1.361	1.870	1.533	6.343	11
19	Kortekaas Aad	1.579	1.751	1.514	1.482	6.326	12
10	Stijn Ria van	1.500	1.357	1.922	1.530	6.309	13
20	Veek Theo vd	1.658	1.595	1.613	1.377	6.243	14
29	Aanhane Lenie	1.543	1.561	1.379	1.747	6.230	15
7	Berg Jan van den	1.149	1.357	1.941	1.747	6.194	16
25	Dames Frans	1.543	1.461	1.941	1.185	6.130	17
24	Kroon Sako	1.730	1.401	1.340	1.569	6.040	18
28	Ruiten Patrick van	1.464	1.595	1.500	1.377	5.936	19
45	Warmerdam Marriet	1.149	1.576	1.922	1.228	5.875	20
27	Walraven Bert	1.482	1.084	1.514	1.727	5.807	21
13	Piet Richard	1.683	1.576	1.032	1.500	5.791	22
21	Plomp Lenie	1.539	1.401	1.289	1.482	5.711	23
23	Wildenburg Piet	1.366	1.361	1.379	1.530	5.636	24
37	Grieken Dirk van	1.366	1.651	1.340	1.228	5.585	25
3	Ruiten Kees van	1.543	1.596	1.289	1.123	5.551	26
46	Amsterdam Wim van	1.543	1.500	1.032	1.345	5.420	27
47	Amsterdam Martha van	1.459	1.376	1.181	1.185	5.201	28
5	Zetten Berend van	1.539	1.084	1.190	1.123	4.936	29
	totaal	45.048	43.948	44.468	43.728	177.192	
	gemiddeld	1.553	1.515	1.533	1.508	6.110	
	14 februari 2003			hoogste score		7.637	
	aantal deelnemers	36		laagste score		5.224	
	totaal	54.952	54.976	54.280	54.896	219.104	
	gemiddeld	1.526	1.527	1.508	1.525	6.086	

deeln(e)m(st)ers	10-okt-03	14-nov-03	12-dec-03	9-jan-04	13-feb-04	Totaal na	Af: laagste	Totaal	Stand na
	punten	punten	punten	punten	punten	5 ronden	ronde	na aftrek	5 ronden
Veek Theo vd	6.775	6.025	6.831	6.653	6.243	32.527	6.025	26.502	1
Kroon Sako	6.365	6.744	7.276	6.050	6.040	32.475	6.040	26.435	2
Kaptein Jan	6.302	6.609	6.981	5.497	6.413	31.802	5.497	26.305	3
Piet Richard	6.358	6.781	6.024	7.134	5.791	32.088	5.791	26.297	4
Stijn Ria van	5.492	6.682	6.852	6.213	6.309	31.548	5.492	26.056	5

Plomp Lenie	6.652	6.212	6.287	6.671	5.711	31.533	5.711	25.822	6
Hoejenbos Hans	7.006	6.120	6.449	5.933	0	25.508	0	25.508	7
Kortekaas Aad	5.268	5.562	5.680	7.776	6.326	30.612	5.268	25.344	8
Wildenburgh Piet	6.290	6.171	6.199	6.389	5.636	30.685	5.636	25.049	9
Verhaar Ans	5.092	5.945	6.794	6.037	0	24.868	0	24.868	10
Noort Wil van	5.831	6.427	6.103	5.034	6.343	29.738	5.034	24.704	11
Kraan Frans vd	0	5.995	5.941	6.009	6.704	24.649	0	24.649	12
Berg Jan vd	6.403	6.301	5.451	5.743	6.194	30.092	5.451	24.641	13
Ruiten Kees van	6.065	6.314	6.569	0	5.551	24.499	0	24.499	14
Ruiten Patrick v	0	5.603	5.642	7.085	5.936	24.466	0	24.466	15
Dofferhoff Jan	6.188	5.045	6.337	5.457	6.460	29.487	5.045	24.442	16
Walraven Bert	0	5.901	6.637	5.945	5.807	24.290	0	24.290	17
Gerven Din v	5.998	5.602	6.160	5.718	6.381	29.859	5.602	24.257	18
Ruiten Rick v	5.515	6.149	6.056	4.968	6.353	29.041	4.968	24.073	19
Zetten Berend v	6.660	5.892	5.961	5.346	4.936	28.795	4.936	23.859	20
Verhaar Gerrit	5.682	5.897	6.004	6.274	0	23.847	0	23.847	21
Stijn Joop v	6.905	0	6.225	6.407	0	19.537	0	19.537	22
Koot Arnoud	0	6.691	5.103	7.120	0	18.914	0	18.914	23
Dames Frans	0	5.702	0	6.452	6.130	18.284	0	18.284	24
Gerven WJ v	5.030	0	5.829	0	6.462	17.381	0	17.381	25
Ruigrok Piet	0	0	6.964	7.684	0	14.648	0	14.648	26
Aanhane Mart	0	6.368	0	0	6.847	13.215	0	13.215	27
Krogt Wim vd	6.386	6.782	0	0	0	13.168	0	13.168	28
Krogt Wil vd	7.321	5.357	0	0	0	12.678	0	12.678	29
Grieken Greet v	0	0	5.436	0	7.168	12.604	0	12.604	30
Aanhane Lenie	0	5.960	0	0	6.230	12.190	0	12.190	31
Grieken Dirk v	0	0	6.047	0	5.535	11.632	0	11.632	32
Stijn Theo v	0	0	5.759	4.836	0	10.595	0	10.595	33
Hartman Wim	0	0	0	6.918	0	6.918	0	6.918	34
Noort Carla v	0	0	6.678	0	0	6.678	0	6.678	35
Mulckhuizen Linda	0	0	0	0	6.594	6.594	0	6.594	36
Gerven Wim van	0	0	0	0	6.546	6.546	0	6.546	37
Ruigrok Jannie	0	0	6.167	0	0	6.167	0	6.167	38
Stroet Heino	0	0	0	6.113	0	6.113	0	6.113	39
Verhaar Dennis	0	5.992	0	0	0	5.992	0	5.992	40
Noort Hans van	0	0	5.898	0	0	5.898	0	5.898	41
Warmerdam Mariet	0	0	0	0	5.875	5.875	0	5.875	42
Zuiderduin Riet	5.822	0	0	0	0	5.822	0	5.822	43
Randsdorp Leo	5.710	0	0	0	0	5.710	0	5.710	44
Feep Louis van de	0	5.493	0	0	0	5.493	0	5.493	45
Amsterdam Wim v	0	0	0	0	5.420	5.420	0	5.420	46
Amsterdam Martha	0	0	0	0	5.201	5.201	0	5.201	47
Noort Jeannette van	0	0	5.144	0	0	5.144	0	5.144	48
Hartman Ank	0	0	0	4.748	0	4.748	0	4.748	49
totaal	148.176	176.312	197.684	172.210	177.192	871.574			
aantal deelnemers	24	29	32	28	29	142			
gemiddeld	6.174	6.080	6.178	6.150	6.110	6.138			
	11-okt-02	8-nov-02	13-dec-02	10-jan-03	14-feb-03				
totaal	201.364	194.088	153.356	218.562	219.104	986.474			
aantal deelnemers	33	32	25	36	36	162			
gemiddeld	6.102	6.065	6.134	6.071	6.086	6.089			



Dankzij autobedrijf Kaag Kevers weer op weg

Het was 24 december 2003. Omdat het die avond kerstavond zou zijn, was de woensdagavondtraining voor een keertje verplaatst naar 10 uur in de ochtend. Ik was daarom om half 10 vertrokken uit mijn kamertje in Amstelveen, in mijn Daihatsu gestapt, en op weg gegaan naar Lisse wanneer het, ongeveer een kilo-meter voor de afslag Lisse, midden op de A4 en bij een snelheid van ongeveer 100 km/uur ineens akelig stil wordt in de auto: de motor was spontaan uitgevallen. Na nog een paar keer verwoed het gaspedaal ingetrapt te hebben (zonder al te veel resultaat), de auto maar naar de vluchtstrook gemanoeuvreerd.

Oké, daar sta je dan, naast voorbijrazende vrachtauto's, met een auto die geen meter meer vooruit te branden is, dus eerst maar even braaf mijn alarmlichten aandoen en gevaren driehoek neerzetten (er is nog wel iets blijven hangen van mijn theorie-examen).

Een telefoontje en een sleep-partij later staat de auto bij autobedrijf Kaag Kevers in Hillegom, waar de heer De Vos beloofd ernaar te kijken. Maar hopen dat het weer goed komt dan, want één ding is zeker: ik kan niet zonder mijn auto. Met openbaar vervoer heen en weer pendelen tussen Amstelveen en Lisse is zeker in de avonduren een behoorlijk tijdrovende bezigheid. Bij een training die tot 9 uur duurt, is het al snel

11 uur voordat ik met de bus/trein weer thuis ben, terwijl het met de auto maar een half uurtje rijden is.

's Middags wordt er gebeld door Kaag Kevers en verteld dat de distributiesnaar gesprongen is en hierdoor een groot deel van de motor kapot gegaan is. Nu ben ik niet zo technisch, en ik heb geen flauw idee wat ik me bij een distributiesnaar voor moet stellen, maar de woorden "total loss" en "900 euro reparatie-kosten" zeggen me wél iets. Waaah. Dat is he-lemaal niet leuk (en ik geloof dat ik dit op 24 december iets anders

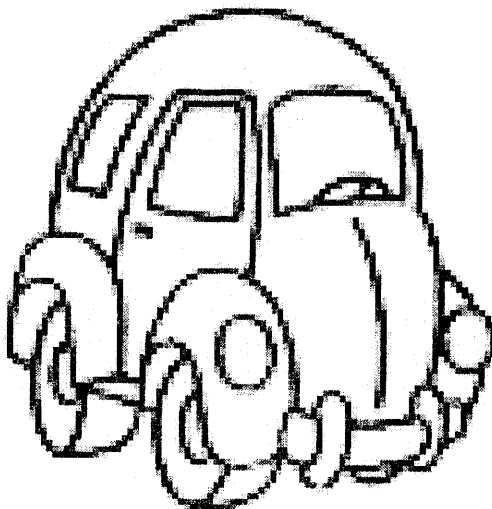
verwoord zou hebben). Mijn kerstavond was hierdoor weinig vrolijk en ook de daarop volgende kerstdagen liep ik me zorgen te maken over hoe het nu verder moest.

Maar wat blijkt, als ik na de kerstdagen langsga bij autobedrijf Kaag Kevers? Hij wil mij wel sponsoren! In ruil voor bedrukking van de auto zal Kaag Kevers mijn auto kosteloos repareren! En daarom rij ik tegenwoordig

door de bollenstreek in een echte Kaag Kevers sponsorauto, en hoef ik me gelukkig geen zorgen meer te maken over hoe ik van Amstelveen naar de Spartaan kom.

Ik wil Kaag Kevers dan ook hartelijk bedanken voor de steun en het vertrouwen in mij!

Yvonne Wisse



Kampioenschappen, of niet natuurlijk.

Twee clubrecords en een nationale titel

Nadat eind januari al de eerste nationale titelstrijden plaatsvonden vonden de overige kampioenschappen in februari plaats. Alhoewel dat dit jaar niet helemaal opging. Door de geringe inschrijving en het grote aantal afmeldingen werd het NK Meerkamp voor dames daags van tevoren afgelast, wat inhield dat Yvonne Wisse onverwachts niet de kans kreeg haar titel te prolongeren. Hierdoor verschenen dit jaar slechts twee Spartaners aan de start van het NK Meerkamp, dat in het laatste weekend van februari gehouden werd: Rory van Noort bij de heren en Eva van der Poel bij de Meisjes A. Laatstgenoemde presteerde goed, wat resulteerde in een uiteindelijke vierde plaats. Voor de zoveelste keer helaas net buiten het podium. Haar beste prestatie leverde zij op de 60mH, waar zij met 9,32 haar eigen clubrecord voor de tweede maal in een maand aanscherpte. Uiteindelijk kwam zij uit op 3475 punten, wat een PR betekende en een versteviging van de tweede plaats op de ranglijst. Rory van Noort staakte de strijd voortijdig nadat hij er niet in was geslaagd zijn aanvangshoogte bij het polsstokhoogspringen, het zesde onderdeel, te overbruggen. Hiervoor had hij al wel onder andere 7,57 op de 60m (versteviging 7^e plaats), 9,76 met kogel (6^e) en 8,81 op de 60mH (versteviging 3^e plek) laten noteren.

Een week eerder was al het 'gewone' NK voor senioren en B-junioren. Enige B-juniore aan de start was Sietske van der Weijden, die tot 63,01 op de 400m kwam. Goed voor 3^e plaatsen op zowel de MB als de MA en dames ranglijsten. Voor een finaleplaats was het echter niet snel genoeg.

Bij de senioren zowel meer deelname als meer succes. Yvonne Wisse won met grote overmacht de Nationale titel op de 200m. Met een zeer goede tijd van 24,55 zette zij tevens een nieuw clubrecord neer. Ook junioren Eva van der Poel en Remona Fransen namen deel aan de 200m, zij liepen in de series naar PR's: 26,53 en 26,71. Eva staat hiermee 2^e (MA) en 3^e (D) op de ranglijsten, Remona op beide lijsten daar direct onder.

Op de overige onderdelen kwamen Yvonne (4^e op 60mH, 5^e op ver) en Remona (5^e op hoog) nog wel dicht bij de medailles, maar hun prestaties resulteerden niet in ranglijstverbeteringen.

Tot zover waarschijnlijk het indoorseizoen. De komende maand zal het normaal gesproken rustig zijn rond de wedstrijdathleten, waarna op tweede paasdag het outdoorseizoen met de onderlinge testwedstrijden zal worden geopend.

Floor van Langen

Opmerkingen of aanvullingen? Mail naar floorvanlangen@hotmail.com

Uitslagen Februari

NK Indoor Senioren - Gent (B) 22 februari

200m	Yvonne Wisse	24,55	D
	Eva van der Poel	26,53	MA
	Remona Fransen	26,71	MA
60mH	Yvonne Wisse	8,55	D
	Eva van der Poel	9,36	MA
Ver	Yvonne Wisse	5,64	D
Hoog	Rick van Ruiten	0	JA
	Remona Fransen	1,66	MA
Kogel	Rick Wassenaar	14,89	H

NK Meerkamp Indoor - Gent (B) 28/29 februari

Mannen

7-kamp	Rory van Noort	3157	H
	60m	7,57	
	Ver	6,19	
	Kogel	9,76	
	Hoog	1,75	
	60mH	8,81	
	Pols	0	
	1000m	-	

Meisjes A

5-kamp	Eva van der Poel	3475	MA
	60mH	9,32	
	Hoog	1,60	
	Kogel	10,54	
	Ver	5,30	
	800m	2.30,46	

NK Indoor B Junioren - Gent (B) 22 februari

400m	Sietske van der Weijden	63,01	MB
------	-------------------------	-------	----

Uit de Technische Raad

Testwedstrijden voor alle categorieën.

Maandag 12 april 2004.

Aanvang	Lopen	Groep(en)
11.00	40 meter	MPB '95
11.10	40 meter	JPB '95
11.20	40 meter	MPC '96
	40 meter	Mmini '97/'98
11.30	40 meter	JPC '96
	40 meter	Jmini '97/'98
11.45	60 meter	MPA '93/'94
11.55	60 meter	JPA '93/'94
12.05	60 meter	MD
12.20	80 meter	JD
12.30	80 meter	MC
12.45	100 meter	JC
12.55	100 meter	V
13.05	100 meter	M
13.10	600 meter	Pupillen '96/'97/'98
13.20	1000 meter	Pupillen '95
13.30	1000 meter	Pupillen '93/'94
13.45	1500 meter	V/M
vanaf 13.55	Diploma – uitreiking	Pupillen J+M
13.55	60m horden	MD
14.05	80m horden	MC
14.15	80m horden	JD
14.25	100m horden	JC
14.30	100m horden	V
14.45	110m horden	M
15.00	1500 meter	JC
15.10	300 meter	V/M
15.20	1000 meter	MD/MC/JD
15.30	600 meter	MD/MC/JC
15.40	1000 meter	V
15.50	600 meter	V/M

Aanvang	Technisch	Groep(en)
11.00	ver 1	JC/MC
11.00	ver 2	JD/MD
11.00	hoog 1	JC/MC
11.00	hoog 2	JD/MD
11.00	kogel 1	MPA '93/'94
11.00	kogel 2	JPA '93/'94
11.40	kogel 1	MPB '95
11.40	kogel 2	JPB '95
12.00	ver 1	JPC '96
	ver 1	Jmini '97/'98
12.00	ver 2	MPC '96
	ver 2	Mmini '97/'98
12.30	ver 1	JPB '95
12.30	ver 2	MPB '95
12.30	hoog 1	MPA '93/'94
12.30	hoog 2	JPA '93/'94
12.40	bal 1	JPC '96
	bal 1	Jmini '97/'98
12.40	bal 2	MPC '96
	bal 2	Mmini '97/'98
13.00	kogel 1	V/M
13.00	speer 1	JD/MD
13.00	discus	JD/MD
13.30	speer 1	JC/MC
13.30	discus	JC/MC
14.00	hoog 1	M
14.00	hoog 2	V
14.00	kogel 1	JD/MD
14.00	kogel 2	JC/MC
14.00	speer	V/M
15.00	ver	V/M
15.00	discus	V/M

V=V+MA+MB, M=M+JA+JB.

Let op:

De junioren C en D doen naast de sprint een 4-kamp, waarbij zij kunnen kiezen tussen: a) ver, kogel, discus en b) horden, hoog, speer en c) 600/1000/1500 meter (zie chrono). Er wordt één klassement opgemaakt!

Op de technische nummers (behalve hoog) 4 pogingen (pupillen:3); het verspringen wordt verwerkt in overeenstemming met het wedstrijdreglement!!

Van de voorzitter van de TR

Het winterseizoen is bij voorbij, de indoor trainingen zijn afgelopen. De nieuwe schema's voor de baantrainingen zijn elders in deze editie opgenomen. Voor bijna alle groepen hebben trainers zich beschikbaar gesteld en er is vertrouwen dat de open plekken in het schema spoedig ingevuld kunnen worden.

Met ingang van het zomerseizoen hebben wij afscheid genomen van Bert Beltgens als coördinator bij de wtr-trainingen, Bert bedankt voor je inzet. Voorlopig zal Nico Schriek zijn taak overnemen op de dinsdag- en donderdagavond. Zaterdagochtend ligt de coördinatie als vanouds in handen van Leo Warmerdam.



Direct na afloop van de testwedstrijden op 2^e Paasdag maandag 12 april 2004 is er een korte bijeenkomst voor alle wedstrijdathleten. Evenals vorig jaar is het goed om vlak voor de start van het baanseizoen bij elkaar te komen.



NOODKREEET



mila

Krijgt gehoor!

We zijn er nog niet helemaal uit aan een oplossing voor het midden en lange afstand. Jeroen Koppert en Willem Boon training de begeleiding op zich zeker niet structureel mocht worden. De afgelopen periode zijn er trainers van buiten als binnen de Binnenkort moet er meer verzorgen en het stokje van Willem



maar achter de schermen wordt hard gewerkt slepende probleem van de vervulling trainer

hebben de afgelopen maanden tijdens de genomen van de mila's. Een noodoplossing die

verschillende gesprekken gevoerd met zowel vereniging echter zonder positief resultaat. duidelijkheid zijn over wie de mila-trainingen gaat en Jeroen overneemt.

Ouderavond CD-junioren woensdag 24 maart 2004:

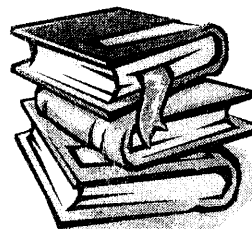
ouders u bent hierbij van harte uitgenodigd

(voor verdere informatie zie CD-hoek blz 27)

Voor u gelezen:

Kiplagat verslaat Radcliffe

Lornah Kiplagat won zondag 29 februari in Puerto Rico wedstrijd voor de top-tien op de wereldranglijst van de zware omstandigheden kwam ze tot een tijd van 30.41 daarmee onder meer Paula Radcliffe.



de World Best, een 10 kilometer. Onder en versloeg

Volgens manager en partner Pieter Langerhorst stond er een snoeiharde wind bij de start van de wedstrijd. Na drie kilometer (in 9.35) bestond de kopgroep uit Kiplagat, Radcliffe, Magdaline Chemjorn (Ken) en Constantina Dita (Roe). Op 5 km (15.34) waren Radcliffe en Kiplagat samen. Met een demarrage op 9km liet de Nederlandse haar Britse concurrente achter zich en bouwde ze een voorsprong van 5 sec. op. Met 30.40 bleef Kiplagat 19 sec. boven het wereldrecord dat Radcliffe vorig jaar in dezelfde wedstrijd vestigde.

Op 20 en 21 maart treffen beide vrouwen elkaar in Brussel bij de WK veldlopen, waar Kiplagat de lange en korte afstand zal lopen.

Doe het zelf tips tegen loopblessures

Zij houden het niet heel



Liefst 2,5 miljoen Nederlanders trekken zo nu en dan of regelmatig de loopschoenen aan. De meeste lopers lopen om wat aan de conditie te doen, aan het gewicht of gewoon voor de ontspanning. Massaal loopplezier dus. Jammer genoeg raakt jaarlijks 25% van de lopers geblesseerd. Het overgrote deel van de blessures zijn overbelastingsblessures van vooral knieën, scheenbenen, achillespezen en voeten. Deze blessures ontstaan als gevolg van het talloze malen landen en afzetten. Als je traint over een afstand van vijf kilometer, dan

zit je dicht tegen de 4000 landingen aan. Door de snelheid van het lopen krijgen voet, enkel, scheenbeen, knie, bekken en rug telkens weer klappen van twee tot drie keer het lichaamsgewicht te verduren. Overbelastingsblessures zijn voor een belangrijk deel te voorkomen door aandacht te schenken aan:

- Een rustige trainingsopbouw
- Warming-up, rek oefeningen en cooling-down
- Looptechniek
- Schoeisel
- Sportmedisch advies
- Volledig herstel na een blessure

Rustige trainingsopbouw

Wat is een rustige trainingsopbouw?

- Regelmatig trainen: 3 tot 4 keer per week 20 tot 30 minuten is de beste en meest effectieve formule.
- Trainen op een snelheid waarbij je gewoon door kunnen praten als je traint.
- Naar je lichaam luisteren. Het geeft niet voor niets pijnsignalen of laat merken dat het niet lekker draait. Spierpijn is ook zo'n signaal. Beperk de trainingen of sla een dagje over.
- Beseffen dat het lopen van zoveel mogelijk kilometers niet altijd leidt tot betere prestaties. Iedereen heeft zijn eigen grens.
- Kiezen voor gevarieerde training. Doe na een zwaardere training een lichtere (herstel)training. Hou altijd voor ogen dat de meeste blessures ontstaan door onregelmatig of te veel trainen.

Warming-up, cooling-down en rekoefeningen

Spieren, pezen en de bloedsomloop ervaren een koude start eigenlijk hetzelfde als de motor van een auto. Zonder opwarmen beginnen is haast vragen om blessures. Draai daarom voor de training of wedstrijd warm door 5 tot 10 minuten rustig in te lopen. Tegenover opwarmen (warming-up) staat afkoelen (cooling-down). Ook hier geldt, dat je rustig moet uitlopen. Het lichaam krijgt zo de kans om afvalstoffen af te voeren. Een lauwe douche en massage kunnen een onderdeel vormen van de cooling-down.

Zowel in de warming-up als in de cooling-down horen rekoefeningen gedaan te worden. Wetenschappelijk gezien is het niet helemaal duidelijk wat de gevolgen zijn van rekoefeningen, maar in ieder geval is duidelijk dat tijdens het uitvoeren van de rekoefeningen goed gevoeld kan worden hoe de spieren er voor staan. De volgorde is altijd: eerst in- of uitlopen en daarna de rekoefeningen doen. Daarbij gelden enkele belangrijke regels:

- Neem de juiste uitgangshouding aan.
- Ga in de aangegeven uitgangshouding zover door tot je een lichte spanning voelt.
- Houd deze spanning 10 tot 15 tellen vast.
- Rekken mag nooit pijn doen. Stop in dit geval onmiddellijk met rekken.

De oefeningen moet per spiergroep drie keer herhaald worden, zowel links als rechts.

Looptechniek

Looptechniek is het op elkaar afstemmen van de lengte en het ritme van de passen. Daarbij is een goede houding van de romp belangrijk: rechtop tot licht voorover gebogen. De arm- en beenbewegingen zijn tegengesteld. De schouders hangen hierbij af en de ellebogen zijn licht gebogen. Als de voet de grond raakt moet het onderbeen verticaal staan. Een juiste landing gebeurt op de buitenzijde van de hak of op het midden van de voet. Om die landing zo soepel mogelijk te laten verlopen, zakt de enkel/voet bij de afwikkeling van de voet iets naar binnen. De afzet mag niet te veel 'verend' gebeuren omdat dit erg veel kracht kost. Na de afzet moet het onderbeen ontspannen in de richting van het zitvlak bewegen om vervolgens naar voren te pendelen voor weer een nieuwe landing. Een juiste looptechniek bevordert plezier in het lopen maar helpt ook blessures te voorkomen. Een trainer van een atletiekclub of loopgroep is deskundig op dit belangrijke terrein.

Schoeisel

Koop je loopschoenen in een sportspeciaalzaak en neem met een deskundige verkoper de tijd om de juiste keuze te maken. Hieronder volgen enkele tips uit een lange reeks:

- Loopschoenen moeten de tenen ruimte geven waardoor de voet tijdens de landing goed kan afwikkelen. Een goede pasvorm betekent ook dat de schoenen niet te groot of te breed moeten zijn
- Een goede schokdempende zool vangt de klappen bij de landing op.
- Schoenen met een stevige hiel kunnen veel blessures zoals enkelverzwikkingen voorkomen.
- Voor mensen bij wie de enkel/voet tijdens de landing en het afwikkelen te sterk of te abrupt naar binnen wegzakt (overpronatie) zijn in de handel aangepaste schoenen te koop. Koop deze schoenen alleen als dat nodig is!

Sportmedisch advies

Lopen is een pittige sport die nogal wat van het lichaam vraagt. Lichte (stand)afwijkingen aan voeten of (onder)benen, of te korte spieren of pezen hoeven in het dagelijks leven geen enkel probleem te geven, maar kunnen bij lopen blessures veroorzaken. Laat je daarom sportmedisch adviseren over hoe je het beste je sport kunt beoefenen. Als een (sport)arts een lichte afwijking constateert, zoals knik-platvoeten of O-knieën, kan hij / zij advies geven over hoe je met dat ongemak het beste kunt lopen. Zo kan er bijvoorbeeld advies gegeven worden over een aangepaste trainingsopbouw, over de ondergrond waarop je het beste kunt trainen, over het uitvoeren van spierversterkende oefeningen en over het dragen van aangepast schoeisel.

Volledig herstel na een blessure

Natuurlijk zijn blessures niet altijd te vermijden. Je kunt een beginnende blessure herkennen aan een (ochterend)stijfheid na een zware training, een zeurende pijn bij aanvang van de training of pijn bij knijpen op de protesterende plaats. In het begin kan je door deze pijn of stijfheid heen lopen. Dit is echter onverstandig. De pijn komt altijd, maar dan heviger, terug. Als je een blessure hebt, laat die dan voldoende herstellen, want anders is de kans groot dat je weer een blessure oploopt. Je kunt hierover advies vragen aan je huisarts, fysiotherapeut of bij een Sportmedische Instelling. Begin na de blessure in ieder geval weer rustig. Probeer nooit te snel een trainingsachterstand in te halen en besef dat een week rust een conditieverlies van twee weken betekent. Verlies dat overigens beperkt kan worden door na overleg met trainer of arts bijvoorbeeld te gaan zwemmen of fietsen. Ook kan het mogelijk zijn om met een bandage of tape de draad weer op te pakken, maar doe dat alleen na sportmedisch advies.

Verdere informatie

Iedere loper/loopster kan telefonisch of schriftelijk terecht voor verdere informatie over:

- Lopen (ongeorganiseerd)
- Loopservice Nederland Postbus 230, 3400 AE IJSSELSTEIN, tel. (030) 608 73 00
- Lopen bij een atletiekverenigingen
- Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie, Postbus 230, 3400 AE IJSSELSTEIN, tel. (030) 608 73 00.
- Sportadvisering en sportmedisch onderzoek
- Bij het Bureau Sportgeneeskunde Nederland kan opgevraagd worden waar een Sportmedische Instellingen (SMI's) is gehuisvest (tel. 030- 225 22 90 of kijk op HYPERLINK www.sportgeneeskunde.com).
- Op HYPERLINK www.sportzorg.nl is per regio op te zoeken waar de verschillende vormen van sportmedische zorg te vinden zijn.

Het frictie-syndroom van de knie

Inleiding

Een klassieke lopersblessure is de overbelasting van de 'Tractus Ilotibialis', een peesplaat aan de buitenzijde van het bovenbeen. (Ook) Deze blessure wordt wel de 'lopersknie' genoemd. De pijnklachten treden op ten gevolge van de frictie van deze peesplaat over een uitbocht van het bovenbeen, juist boven de knie. De pijnklachten treden na enige tijd lopen op en kunnen zo hevig worden dat het lopen moet worden gestaakt. Na het staken van het lopen wordt de pijn snel weer minder.

Oorzaken van deze knieklachten

Factoren die bijdragen aan deze typische overbelastingsblessure voor lopers zijn:

- niet (of onvoldoende) uitvoeren van een warming-up;
- verkorte of stijve spieren. Dit kan voorkomen worden door het correct uitvoeren van de rek oefeningen. Met name de rek oefening voor de spier aan de buitenzijde van het bovenbeen is belangrijk voor het voorkomen van deze blessure;
- in een korte tijd te veel, te vaak en te snel lopen. Met name aan het begin van het seizoen of na een blessureperiode wordt deze fout gemaakt;
- eenzijdige trainingsvormen. Met name heuveltraining en sprongkrachttraining zijn berucht;
- op schuin aflopende weggetjes steeds aan dezelfde kant van de weg lopen. De blessure treedt dan eerder op bij het been waarmee aan de 'aflopende' wegkant gelopen wordt;
- dragen van schoenen die aan de buitenzijde van de hak afgesleten of ingezakt zijn.



Lopers zijn extra kwetsbaar als één van de volgende (sportrelevante) afwijkingen aanwezig is:

- verkorte spieren aan de buitenzijde van het bovenbeen;
- 'O-benen';
- een naar buiten gekanteld hielbeen.

Hoe voorkom je deze knieklachten?

Om deze knieblessure te voorkomen, is het raadzaam om onderstaande preventietips op te volgen.

- **Warming-up**

Het is van belang vóór iedere training of wedstrijd een goede warming-up van minstens 10 minuten uit te voeren om de spieren beter te doorbloeden en soepeler te maken. Besteedt in deze warming-up aandacht aan het uitvoeren van rekoefeningen. Hiernaast staat een oefening aangegeven om de spier en de peesplaat te rekken, want naarmate deze spieren korter en/of stijver zijn, is de kans op deze blessure groter.

Ga bij deze rekoefening op je linkervoet staan en kruis de rechtervoet schuin achter het linker been langs. Buig de romp (en armen) naar links en houdt deze positie 10 seconden vast. Voer de oefening ook uit voor het ander been!

- **Goede trainingsopbouw**

Zorg voor een goede trainingsopbouw. Voer de omvang en de intensiteit van de trainingen geleidelijk op. Realiseer je dat met name lopen op schuine weggetjes belastend is. Moet je hier toch op trainen, wissel de looprichting dan zoveel mogelijk af.

- **Sportschoenen**

Draag schoeisel dat niet overmatig aan de buitenzijde van de hak afgesleten is. Daarnaast moet de schoen goed passen bij je voetvorm en de wijze waarop je je voet afwikkelt. Zo kan de blessure optreden als lopers met een normaal afwikkelpatroon loopschoenen dragen die gemaakt zijn om het overmatig naar binnen zakken van de voet tijdens de afwikkeling (overpronatie) tegen te gaan. Bij een beenlengteverschil van meer dan 1cm. kan worden overwogen om dit beenlengteverschil (gedeeltelijk) te corrigeren, door een zooltje in of onder de sportschoen.

- **Cooling-down**

Voer altijd een cooling-down uit. Een cooling-down kan bestaan uit zo'n 5 minuten rustig uitlopen en het uitvoeren van rekoefeningen. Hierbij is het uitvoeren van rekoefeningen voor de spieren aan de buitenzijde van het bovenbeen belangrijk.



Wat kan je doen als deze blessure (toch) is ontstaan?

Het is belangrijk om alert te zijn op het allereerste begin van de pijnklachten. Loop hier niet doorheen. De pijnklachten zullen anders op den duur steeds eerder optreden en heftiger worden! Volg, om erger te voorkomen, de hieronder staande regels op.

- **Voer bovenstaande preventietips uit**

- **Pas de training aan**

Vaak kan het tijdig aanpassen of stoppen van belastende trainingsvormen al voldoende zijn om een beginnende peesblessure te laten genezen. Blijf (zoveel mogelijk) in conditie, door aangepast te trainen. Vaak blijkt lopen nog wel mogelijk, maar dan alleen op een bepaalde snelheid of met een beperkte tijdsduur. Soms zal er echter voor gekozen moeten worden om de conditie op peil te houden met alternatieve trainingsvormen, zoals fietsen of aqua joggen.

- **Koelen**

Als de blessure in een beginstadium verkeert, koel de pees dan na de training zo'n 10 tot 15 minuten met ijs. Het heeft de voorkeur om de pees te koelen door over de pijnlijke plek

met een smeltend ijsblokje te wrijven. De pees kan ook gekoeld worden door er een ijsdopje of een zakje met kapot geslagen ijsblokjes op te leggen. Zorg er dan wel voor dat er bijvoorbeeld een theedoek tussen het ijs en de huid gelegd wordt om huidbeschadiging door bevriezing te voorkomen. Herhaal dit koelen zo'n drie tot vijf keer per dag. Ook als de blessure langer bestaat, kan het nuttig blijven om de pees meerdere keren op een dag te koelen, met name na de training.

- **Massage**

Als de bovenbeenspieren stijf zijn, laat dan deze spieren masseren.

- **Vraag sportmedisch advies**

Als deze maatregelen niet binnen twee tot vier weken leiden tot een duidelijke vermindering van de klachten, ga naar je huisarts of naar een (geregistreerd) sportarts. Deze (sport)arts kan dan beoordelen welke behandeling voor jou het beste is.



Je kunt bij het Bureau Sportgeneeskunde Nederland opvragen waar bij jou in de buurt een sportarts werkzaam is (tel.(030) 225 22 90 of www@sportgeneeskunde.com).

Ons advies: loop/train niet door met blessures: overleg met je trainer!

Wedstrijdseizoen 2004

Competities

Groep	Ronde 1	Ronde 2	Ronde 3	Finale	Ploegleider	
					Naam	Adres
C/D	24/5 Alphen	22/5 Lisse	19/6	11/9	Aangewezen	
B	9/5 Delft	13/6 Haarlem			Heino Stroet	
A	16-5 Grootebroek	20-6 Rotterdam			Vincent Blitterswijk	
Sen m 1 ^e div	23/5 Uden	6/6 Zwolle			Vincent van Stijn	
Sen m 2 ^e div	25/4 Santpoort	23/5 Beverwijk	6/6 Barendrecht		Edwin Warmerdam	
Sen v 2 ^e div	25/4	23/5	6/6		John van der Zwet	
Veteranen m	16/5	27/6			Aad van der Lans	
Veteranen v	16/5	27/6			Aad van der Lans	

Nationale kampioenschappen

	Kampioenschap	datum	Begeleiding	Opm
D-spelen	D	5-09	Dennis Verhaar Nice van Noort	Na overleg trainers
C/D meerkamp	Emmeloord	25/26-09		Uitnodiging
C-spelen	C	21/22-8		Na overleg trainers
C/D meerkamp	Emmeloord	25/26-09		Uitnodiging
B individueel	Sittard	25/26/27-06	John vd Zwet Heino Stroet	
B meerkamp	Emmeloord	25/26-09	Gerard Lenting	
A individueel	Sittard	25/26/27-06	John vd Zwet Heino Stroet	
A meerkamp	Woerden	20/21-05	Gerard Lenting	Let op = don +vrijdag
Senioren indiv	Utrecht	10/11-07	Gerard Lenting John vd Zwet	
Senioren meerk	Woerden	20/21-05	Gerard Lenting	Let op = don +vrijdag
Veteranen	Vught	12/13-06		
Estafette 4 x veel	Amstelveen	18/19-09	?	In overleg met de diverse trainers

Zomertrainingen 2004

De trainingen gaan **ATLIJD** door! Dus de trainers staan altijd voor **JULLIE** klaar.

Kom je organisatorisch klem of met je planning vast te zitten?

Meld je dan VAN TE VOREN af bij je trainer. Voorbeeld: familiefeest, schoolwerk.

Kom je plotseling voor een voldongen feit te staan?

Meld je dan dat OP HET MOMENT af bij je trainer. Voorbeeld: ziek, (vertraging) vervoer, blessure.

dag	Tijd	Groep	Trainer Coördinatie	Telefoon. KANTINE 0252-415350
Maandag	18.00 – 19.30	juniores D: 1992+1991	<u>Dennis Verhaar</u>	06-21521070
	19.00 – 20.45	juniores C: 1990+1989 B: 1988+1987 A: 1986+1985	<u>Heino Stroet</u>	06-1398641
	19.00 – 20.45	juniores sprint C/B/A Sen.	<u>John van der Zwet</u>	0252-413259
	19.00 – 20.45	B/A/Sen.: Mila		
	19.00 – 21.00	B/A/sen.: meerkamp	<u>Gerard Lenting</u>	06-51664966
	19.00 – 21.00	B/A/sen.: werpen	<u>Rick Wassenaar</u>	
Woensdag	15.45-16.45	Jongens/meisjes geboren: 1998 + 1997 1996 + 1995	<u>Marga Kortekaas</u>	0252-41 15 74
	17.00-18.00	Jongens + meisjes geboren 1994+1993	<u>Marga Kortekaas</u>	0252-41 15 74
	19.00 – 20.45	juniores C: 1990+1989 B: 1988+1987 A: 1986+1985	<u>John van der Zwet</u>	0252-413259
	19.00 – 20.45	juniores C/B/A Sen.	<u>John</u>	0252-413259
	19.00 – 21.00	juniores B/A Sen.	<u>Gerard</u>	023-5343489 06-51664966
	19.00 – 21.00	Jun B/A + Sen.		
Donderdag	19.00- 20.45	juniores C: 1990+1989 B: 1988+1987 A: 1986+1985 Sen.: 1984 e.e..	<u>John van der Zwet</u>	0252-413259
	19.00- 20.45	juniores C/B/A Sen.	<u>Heino Stroet</u>	06-1398641
	19.00- 20.45	juniores C/B/A Sen.	<u>Gerard Lenting</u>	023-5343489 06-51664966
Vrijdag	17.00 – 18.00	Pupillen A+ B 1993+1994+1995	<u>Vincent Schniedewind</u>	06-2471602
	18.30 – 20.00	juniores D: 1992+1991	<u>Dennis Verhaar</u>	0252-216465

W.T.R.-nieuws

Dat de competitie leeft, hebben we bij de polderloop weer kunnen zien. Het weer werkte daaraan natuurlijk ook fantastisch mee.

Naast enkele negatieve (wel wat saai, zo heen en weer) hebben we positieve reacties gekregen op het parcours. Het is leuk de andere lopers tegen te komen en de veiligheid is zo aanzienlijk beter. Daarbij is het ook van belang dat we minder verkeersregelaars nodig hebben. Vooral omdat er hiervoor sinds kort voorschriften zijn, kunnen we niet meer zo maar iemand vragen te helpen.

De wedstrijd van de jeugd was weer een echte poldercross. Na de rigoreuze opknapbeurt konden we dit jaar weer in het clubhuis van de Shawano's terecht. Na afloop van de polderloop was het in de kantine gezellig druk. De (gratis) koffie van de WTR-commissie smaakte prima en velen hebben de kas van de Shawano's nog gespekt via de snert, glühwein, andere drankjes en koeken. Een deel van deze producten komt vanuit de Spartaan-voorraad. Van de snert was te weinig aangeleverd. We hebben al afgesproken dat er volgend jaar meer blikken zullen worden aangevoerd.

DE COOPERTEST IN DE WTR-COMPETITIE op 28 maart: 12.00 uur

Zoals de meeste deelnemers wel weten, is de Coopertest op 28 maart a.s. een 'verplicht' onderdeel van de competitie. Zoals we in het vorige nummer al hebben aangegeven: Mocht je op 28 maart (12 uur) niet kunnen, dan kun je op de **reserve Coopertest op zondag 14 maart om 11.00 uur** alvast je puntjes halen.

Ieder heeft in de uitslagenlijst al kunnen zien dat de 'slechtste' prestatie van de voorgaande vijf lopen in het puntentotaal is weggestreep. **Bekijk de uitslagen op het publicatiebord nog even goed. Onze uitslagenmedewerker, Piet Lenting, heeft de laatste correcties doorgevoerd.**

Je weet dus hoeveel je op de Coopertest (1 punt voor elke 25 meter) meer moet lopen dan je concurrent (of hoeveel je maximaal mag verliezen).

Om de onderlinge strijd zo open mogelijk te houden, vragen wij ieder dringend in zijn eigen categorie te lopen. Sta je bij de eerste vijf in je categorie, dan is dit verplicht. Alleen met toestemming van de voorzitter van de WTR-commissie kan je van deze verplichting worden vrijgesteld.

Het aantal deelnemers noopt ons tot verschillende starttijden voor de verschillende categorieën:

- om 12.00 uur starten alle dames korte afstand en de dames veteranen 2 en 3 lange afstand (DK, DV1K, DV2K, DV3K, DV2L, DV3L)
- om 12.20 uur starten de dames en dames veteranen 1 lange afstand en de heren veteranen 1, 2 en 3 korte afstand en veteranen 3 lange afstand (DL, DV1L, HV1K, HV2K, HV3K, HV3L)
- om 12.40 uur de heren veteranen 1 en 2 lange afstand (HV1L, HV2L)
- om 13.00 uur de heren korte en lange afstand (HK, HL).

Na afloop worden de kampioenen gehuldigd en de prijzen uitgereikt. Ook besteden we aandacht aan de nummers twee en drie in elke categorie. Neem dus allemaal even droge kleding en geld mee voor een gezellig drankje ter afsluiting.

Dus tot 28 maart om **12 uur** (of iets later) op de baan.

TRIMLOPEN

Hier weer een overzicht van trimlopen in de omgeving.

Meer informatie over afstanden, starttijden, organiserende vereniging en tel.nr. voor inlichtingen kun je vinden in het trimloopboekje.

De hieronder vermelde lopen op 21 maart en 12 april zijn onderdeel van het Zorg- en Zekerheidscircuit. Deze competitie wordt op 25 april afgesloten met de Omloop van Noordwijkerhout.

za.	20 mrt.	CPC-Intern. halve marathon; o.a. 10/21,1 km	13.00/14.30 u. Den Haag
zo.	21 mrt. (Z&Z)	Voorschotenloop; 5-10-15 km	12.00 u. Voorschoten
zo.	4 apr.	Int. Mararthon; 42,195 km	12.00 u. Rotterdam
ma.	12 apr. (Z&Z)	Braassemloop; 5-10-20 km	11.00 u. Roelofarendsveen

Namens de WTR-commissie,
Theo Edens

Uitslag Polderloop WTR competitie AV de Spartaan 15/02/2004

STNR	VOORNAAM	FAM. NAAM	CAT	PUNT1	PUNT2	PUNT3	PUNT4	TIJD5	PUNT5	TOTAAL
485	Debby v/d	Kraan	DK					00.21.37	100	100
460	Esther	Habers	DK		96	94	98	00.23.51	98	386
416	Sietske vd	Weijden	DK	100	100	100	100			400
432	Lonneke	Derriks	DK	97		98				195
431	Nienke ter	Hoeven	DK	94		96				190
468	Leonie v/d	Plas	DK		98					98
419	Romara van	Noort	DK	97						97
418	Nienke	Kragtwijk	DK	92						92
412	Barbara	Verhaar	DK	90						90
833	Loes	Hartman	DL	100	100	100	50			350
883	Caroline	Koiter	DL		98		100			198
490	Eveline	Botter	DV1K				100	00.20.16	100	200
422	Tessy	Lenting	DV1K	100	98		98	00.22.46	98	394
403	Esther	Verhoef	DV1K	98	96	46		00.24.44	96	336
421	Jeannete v	Klink	DV1K	90	94	100	96	00.24.50	94	384
405	Janny	Doffierhoff	DV1K	94	88	96	94	00.26.24	92	376
401	Irene	Topper	DV1K	92	90	94	88	00.26.50	90	366
427	Lia	Wagterveld	DV1K	88	86		86	00.27.00	88	348
461	Ina	Costerhof	DV1K		84		84	00.28.31	86	254
483	Rita	Wassenaar	DV1K					00.28.32	84	84
414	Josephine	Nederstigt	DV1K	86	82	92	82	00.30.13	82	342
486	Ellen v/d	Mark	DV1K					00.30.45	80	80
404	Ellemiek	Schrama	DV1K	96	92	98	92			378
457	Nicole v/d	Werf	DV1K		100					100
480	Gonny v/d	Hoorn	DV1K				90			90
805	Linda	Warmerdam	DV1L				100	01.07.45	100	200
811	Conny van	Schie	DV1L	96	96	47	92	01.15.28	98	382
853	Annette	Dekker	DV1L	98	98	98		01.16.15	96	390
823	Helma	Citroen	DV1L	47	92	96	94	01.16.18	94	376
826	Wilma	Haagsman	DV1L	94		94		01.22.54	92	280
860	Hedwig v/d	Konijnenberg	DV1L	100	100	100				300
935	Monique	Hoogkamer	DV1L				98			98
933	Hanneke vd	Meer	DV1L				96			96
821	Paulien vd	Voorn	DV1L		94					94
925	Monika	Riksen	DV1L				90			90
406	Joke v/d	Lans	DV2K	98	98	100	98	00.24.54	100	396
425	Inge	Kunnen	DV2K	98	96	98	94	00.26.49	98	388
446	Therese	Hoejenbos	DV2K			95		00.28.51	96	191
459	Eep van	Duin	DV2K		92	95	92	00.28.52	94	373
426	Lenie v/d	Poel	DV2K	100	100		100			300
429	Marga	Kret	DV2K	94	94					188
455	Joke	Borst	DV2K		90	92				182
481	Gery v/d	Heuvel	DV2K				96			96
808	Til	Duineveld	DV2L		98	96	98	01.14.53	100	392
816	Ria	Schriek	DV2L	98		98	94	01.14.58	98	388
812	Gusti de	Schipper	DV2L		94	94	96	01.15.05	96	380
815	Gerda	Wassenaar	DV2L	94	96			01.18.49	94	284
841	Elly	Bennis	DV2L	92	92	92		01.22.55	92	368
840	Lisette	Kaptijn	DV2L	100	100	100	100		46	400
842	Jeanete vd	Toorn	DV2L	90	90	90	92			362
839	Ricky	Slingerland	DV2L	96						96

410	Greet van	Grieken	DV3K	100	100	100	100	00.29.08	100	400
456	Maria	Berbee	DV3K		98	98				196
415	Jacco v/d	Weijden	HK	100		100	100	00.18.05	100	400
443	Rik	Cederhout	HK	94	100	98	98	00.19.33	98	394
434	Edwin	Warmerdam	HK	96		96	96	00.19.50	96	384
436	Arne v/d	Meer	HK	98		94				192
435	Dennis	Verhaar	HK	92	98					190
441	Wil van	Velzer	HK	90						90
428	Ton	Jakobs	HK	88						88
861	Marcel	Waaning	HL	100	98	96		00.56.40	100	394
864	Edwin	Teeuwen	HL	96	96	98	98	00.57.16	98	390
857	Maarten	Hoogkamer	HL	98	94	94	96	00.58.01	96	384
873	Ferry	Kortekaas	HL			90		01.03.03	94	184
830	Jeroen	Koppert	HL	90	90	86		01.06.44	92	358
834	Jan	Broekhuizen	HL	92	86	84	46		46	308
859	Patrick v	Ruiten	HL	94	100		100			294
876	Frank	Paff	HL		92	92	92			276
884	Dannie v/d	Ploeg	HL		88	88				176
832	Danny	Slootbeek	HL			40	94			134
869	Johan	Cederhout	HL			100				100
856	Martijn	Feijt	HL	88						88
875	George	Hoogkamer	HL			82				82
891	Ron van	Egmond	HL			80				80
467	Martin van	Rijssel	HV1K		100	100	100	00.18.24	100	400
442	Winfried	Dijker	HV1K	98	98		98	00.21.10	98	392
440	Laurens v	Schie	HV1K	94		94	96	00.22.22	96	380
433	Toon	Martin	HV1K	96		96				192
408	Sjaak v/d	Weijden	HV1K		94	92				186
448	Arie	Bottinga	HV1K			98				98
462	Kees	Herzen	HV1K		96					96
407	Gunther	Beekman	HV1K	92						92
450	Theo	Zandbergen	HV1K			90				90
858	Willem	Boon	HV1L	100	100	100	100	00.54.14	100	400
852	Willem van	Klink	HV1L		98	98	98	00.57.30	98	392
879	John	Wassenaar	HV1L		96	96	96	00.58.12	96	384
438	Marcel	Konijn	HV1L			94	90	01.00.40	94	278
882	Nico	Went	HV1L		90	88	94	01.01.40	92	364
855	Peter	Nederpelt	HV1L	98		90	30	01.01.41	90	308
807	Hans v/d	Berg	HV1L	96	94	92		01.01.58	88	370
803	Kees van	Dussen	HV1L	86		82	84	01.05.44	86	338
880	Paul	Stelder	HV1L		86	74	86	01.05.51	84	330
854	Paul	Zwetsloot	HV1L	83	36	76	82	01.06.17	82	328
865	Ruud	Kortekaas	HV1L	82	84	80	76	01.11.22	80	326
872	Rien v/d	Lans	HV1L			66		01.11.29	78	144
851	Jack de	Vroomen	HV1L	75		60		01.12.34	76	211
802	Jan v/d	Voet	HV1L	75		62	66	01.13.40	74	277
813	Hans	Adriaanse	HV1L	72	74	58	74	01.14.02	72	292
939	Rob v/d	Linden	HV1L					01.15.17	70	70
868	Gert-Jan	Booy	HV1L			56	62	01.18.48	68	186
801	Rob in t	Veld	HV1L	80					34	114
837	Piet	Walraven	HV1L	94	92	84	88			358
831	Pierre	Kaagman	HV1L	78	78	64	70			290
890	Han	Ligtvoet	HV1L		88	78	80			246

829	Wim	Schouten	HV1L	70	72		68			210
846	Gied	Leuven	HV1L	90		86				176
849	Hans	Maarschalk	HV1L	84	82					166
889	Rene van	Geest	HV1L		80	72				152
878	Jos	Koster	HV1L		76	70				146
806	Jan	Vaikenburg	HV1L	92						92
929	Joop	Marcelis	HV1L				92			92
932	Ab	Schniedewind	HV1L				78			78
924	Lex	Eimers	HV1L				72			72
810	Willem	Bos	HV1L	68						68
870	Ton	Nederstigt	HV1L			68				68
927	Rob v/d	Klaauw	HV1L				64			64
* 934	Sjaak van	Heeswijk	HV1L				60			60
420	Frans v/d	Kraan	HV2K	98	98	100	100	00.20.52	100	398
430	Peter	Randsdorp	HV2K	100	100	98	96	00.21.44	98	396
409	Paul van	Sijl	HV2K	94	94	96	98	00.22.30	96	384
437	Sako	Kroon	HV2K	96	96	94	94			380
439	Hans-Paul	Bizo	HV2K	92	90	90				272
458	Sjaak	Berbee	HV2K		92	88				180
453	Peter	Weiffenbach	HV2K			92				92
445	Jim v/d	Zon	HV2K			44				44
824	Aad v/d	Lans	HV2L	98	96	100	100	00.59.48	100	398
881	Wim	Keizer	HV2L		90	98	98	01.02.09	98	384
850	Jan de	Vries	HV2L	90	86	94	96	01.02.21	96	376
931	Gerard	Beernink	HV2L				94	01.06.24	94	188
847	Leo	Onderwater	HV2L	88	82	92	88	01.08.06	92	360
848	Puck	Wensveen	HV2L	84		90	90	01.09.20	90	354
817	Kees	Versteeg	HV2L		84	84	86	01.09.22	88	342
809	Jos	Duineveld	HV2L	80	74	81	82	01.14.45	86	329
828	Hans	Hoejenbos	HV2L	80	72	78	35	01.17.51	84	314
845	Jan van	Saase	HV2L	74	68	76	76	01.19.23	82	308
804	Gerard van	Saase	HV2L	68		72	72	01.22.07	80	292
887	Jan v/d	Berg	HV2L		70	74	35	01.22.47	78	257
827	Hans van	Ncort	HV2L	86	80	88	35		39	293
822	Kees van	Ruiten	HV2L	71	64	86			39	260
877	Frans	Haase	HV2L		66	68	70		39	243
814	Herman	Randsdorp	HV2L	96	92	96	35			319
863	Aad	Kortekaas	HV2L	100	100					200
818	Jos	Nederpelt	HV2L	80	76		35			191
836	Theo v/d	Veek	HV2L	94	94					188
843	Leo	Warmerdam	HV2L	71			92			163
871	Wim de	Vreede	HV2L			81	80			161
844	Fred	Schniedewind	HV2L	76	78					154
874	Piet van	Rijn	HV2L			70	78			148
885	Kees	Landman	HV2L		98					98
820	Wim	Cozijn	HV2L	92						92
886	Gerard	Kortekaas	HV2L		88					88
926	Dirk van	Egmond	HV2L				84			84
936	Erk	Kerkvliet	HV2L				74			74
866	Bert	Beltgens	HV2L		62					62
825	Nico	Schriek	HV2L	34						34
411	Theo	Edens	HV3K	100	100	100	98	00.23.36	100	400
423	Jan	Beelen	HV3K	98	94	96	96	00.26.11	98	388

454	Leo	Ransdorp	HV3K		96	92	94	00.27.42	96	378
417	Gerard	Berendse	HV3K	96	92	90		00.32.08	94	372
444	Wim	Brouwer	HV3K		98	98				196
449	Johan	Vlot	HV3K			94				94
819	Nico	Warmerdam	HV3L	100	100	100	100	01.08.16	100	400
482	Aad	Grimbergen	HV3L				100	01.15.17	98	198
800	Piet	Lenting	HV3L	98	98	98	49	01.19.17	96	390
923	Henk van	Hensbergen	HV3L				98			98
424	Marianne	Grimbergen	W	100	98	96	95	00.42.09	96	390
447	Esther	Blom	W			83	86	00.42.09	96	265
413	Carla van	Noort	W	97	93	94	95	00.42.09	96	382
402	Marty van	Rijnberk	W		98	98	95	00.42.09	96	387
466	Coby van	Maris	W		93	92	95	00.42.09	96	376
400	Margot	Kivits	W	97	98	90	95	00.42.31	90	380
464	Ellie	Faas	W		88	83	86	00.52.11	86	343
465	Lena	Landman	W		88			00.52.11	86	174
463	Marjan	Waaning	W		88	83	86	00.52.11	86	343
470	Dirk van	Grieken	W			100	95			195
451	Eefje	Wensveen	W			89				89
452	Sarry de	Vries	W			89				89
469	Ans	Verhaar	W			83				83

Uitslag niet correct, neem contact op met Piet Lenting 414897!!!

Het regent (PR's) in Apeldoorn op 7 februari 2004

Zaterdag 7 februari 2004: de wekker gaat en eigenlijk veel te vroeg; het is weekend en dan slaap je uit. Toch? Nou niet bij De Spartaan!

Met een groep van 60 personen is het verzamelen in het clubhuis; nog even een kop koffie of thee en een twijfelaar, die toch nog mee wilt doen. John Wassenaar kijkt om 8.15 uur uit het raam, het is droog dus zijn vrouw helpt hem op weg en om kwart voor negen is hij present. Nou John bedankt! We hebben nogal wat regen gezien, onderweg in de bus, voor de start en zeker nog een uur tijdens het lopen. Pas daarna werd het droog.....

Trouwens die buschauffeur kwam erg bekend voor alhoewel die bril een goede camouflage was; Leo bedankt voor het rijden, de les hoe je voor moet dringen bij een stoplicht en de goede organisatie samen met Dirk!!!

Allemaal omkleden in de kazerne, beetje inlopen en dan naar de start.

De MiniMarathon start om half twaalf, met volgens de website 15 Spartanen (door Pierre).

Wie heeft trouwens de term "Mini" aan deze 18 km-loop verbonden? Als maxi tot op de enkel is en mini eigenlijk maar heel weinig om het lijf heeft (soms zeer tot genoegen van de toeschouwer overigens) vraag ik me af of de vergelijking met de hele marathon wel terecht is.

Al weer stram van het wachten voor de start gaan we rustig van start. De vele waarschuwingen voor het heuvelachtige parcours zijn duidelijk serieus genomen. Bert had zelfs nog tijd om in de eerste kilometer met zijn gsm het thuisfront een live-verslag te geven.

De regen komt met bakken naar beneden maar omdat de temperatuur meevalt worden de vuilniszakken toch al snel uitgedaan.

Esther en Bert liepen terecht hun eigen tempo en Leo zag ik alleen voorbij stuiven (spetteren eigenlijk) naar een prima eindtijd van 1.35 uur. Zonder kompanen moest ik de gezelligheid dus halen uit wat keuvelen met lotgenoten, iets dat overigens niet door iedereen op prijs werd gesteld. Dan maar genieten van de omgeving. Omdat dit mijn eerste keer was (PR verzekerd dus) vond ik dat ook prima, te meer daar ik nu lekker in mijn eigen tempo kon blijven sjokken.

Naast de regen wachtte ons nog een mentale beproeving doordat de eerste 2 verversingsposten alleen bestemd waren voor de Assel- en marathonlopers. Voor de mini's kwam deze pas na 11 km

maar deze was dan ook perfect in orde met de diverse drankjes, hapjes en vriendelijke woorden van de vrijwilligers.

Tegen het einde betaalde mijn rustige start zich uit. Ik had weinig problemen in de woonwijk waardoor ik vele gezichten uit de eerste kilometers weer tegen kwam. Dat dit toch wel wat kracht kostte bleek echter wel in de laatste 500 meter. Na in de Apenheul geen aap te hebben gezien (Gelukkig hoefden we geen entree te betalen) gingen dit laatste rechte stuk nog vervelend omhoog tot de finish. Daar werd het leed echter snel verzacht met allerlei drankjes, repen en natuurlijk een medaille. Toch maar snel doorgedribbeld naar de bus, douche en droge kleren om daarna de Assellopers op te wachten. Nog een drankje in de kantine waar de ervaringen konden worden uitgewisseld en daarna voldaan terug naar Lisse.

De Asselronde, start om 12.00 uur (door Kees)

Iets voor de start staan er wat spijtoptanten van een 'bevriend' loopclubje, die op het laatste moment toch voor eigen vervoer hadden gekozen en dus de rest in de bus nog ff op Euro 1.50 extra kosten jaagden. Nou, die lui hebben alleen onze rug maar gezien! De eerste kilometers zijn door velen vrij rustig afgelegd, want het was behoorlijk druk. Maar daarna komt de 'schwung' erin en gaat het los (voor de Duitse lopers...). In het bos is het dringen en er lopen een paar irritantjes tussen; langzaam, dan weer snel en steeds in de weg. Vele lopers en loopsters hebben volgens mij niet echt genoten van het parcours, want als ik zei dat de omgeving heel mooi was, kwam er geen reactie, hooguit een puf en licht geïrriteerde blik ("vent, houd je hoofd en loop gewoon!"). Tot het 15 km punt lopen Lieskina, Linda en ik gezamenlijk, maar op het 15 km punt gaat Lieskina er vandoor. Die weet wat er nog komt, dus durft er een tandje bij te doen. Dat lef hebben wij (Linda en ik) even niet. Tot de halve marathon is er geen vuiltje aan de lucht, maar rond de 24 km wordt het moeilijker, de pijn in de benen slaat toe bij mij en de energievoorraad raakt uitgeput. Linda vindt bij de laatste post voor de finish nog een stukje banaan en dat geeft de noodzakelijke vleugels. Door het wijkje omhoog, de laatste grote bocht en dan een rechte weg, gemeen vals plat, tot aan de finish. Maar die hadden ze nog verstopt zo links om de hoek. Gelukkig stond Pierre met jackjes klaar en waren er medailles, drinken en koeken. Tjonge wat kan je een honger en dorst hebben. Gerard Beernink komt vlak na Linda en mij binnen, maar blijkt later gestart en was dus net iets sneller (top!).

Van de hele snelle mannen hebben we weinig gezien, die kwamen we in het douchelokaal pas tegen. Willem van Klink loopt keurig onder de 2 uur (1.58) en John Vassenaar wordt gestraft voor zijn 'droge' start om kwart over 8; hij kan zijn PR van vorig jaar net niet verbeteren.

En dan denken de lezers natuurlijk: "Het gaat alleen maar over PR's en snelle jongens en meisjes!". Nou mooi niet! Door tenminste 35 Spartanen in de Asselronde (er liepen heren onder een nummer van de dames, heb ik me laten vertellen, en liep Piet Walraven op eigen houtje... en illegaal?) zijn mooie prestaties neergezet en of je nu minder dan 2 uur loopt of iets meer dan 2 uur en 3 kwartier het blijft gewoon top om lekker buiten te zijn.

Moe maar voldaan nog even iets genuttigd in de mess van de kazerne en daarna terug naar Lisse met de bus. Stoere verhalen, slapers en stijve benen, maar vooral ook veel lol.

Leo en Dirk bedankt voor het geregeld, rijden en alle goede zorgen; heel fijn!

Tot volgend jaar!

Kees van der Dussen en Pierre Kaagman

Wist U dat:

22 personen uit de D-groep naar Monte Gordo in Portugal gaan voor een "trainingsstage" en wel van 29 maart tot en met 5 april.

T.z.t. hoort U hier meer over.....

Vanuit de C/D hoek

Ouderavond CD-junioren woensdag 24 maart 2004:

ouders u bent hierbij van harte uitgenodigd

Begin april staan de eerste wedstrijden op het programma. Traditioneel zijn dit de testwedstrijden (maandag 12 april) en al snel daarna gevolgd door de eerste competitiewedstrijd voor clubteams.

Normaal gesproken krijgen de kinderen om aan een wedstrijd mee te doen een briefje of een bericht per e-mail, die zij dan ingevuld weer inleveren, zodat van te voren al duidelijk is welke junioren er met een wedstrijd mee doen. Bij competitiewedstrijden gebeurt dit niet.

Het doel van de competitie is om met een ploeg zoveel mogelijk punten te halen. Elke prestatie staat gelijk aan een aantal punten, dus hoe beter je prestatie is des te meer punten je voor je ploeg verdient. Bij iedere wedstrijd staan alle onderdelen op het programma en per onderdeel worden een aantal kinderen opgesteld. Wij, de trainer, stellen deze ploegen samen. Gekeken wordt dan natuurlijk ook naar de resultaten tijdens de testwedstrijden. Bij een competitiewedstrijd mag een junior twee onderdelen doen. Wij gaan er bij het opstellen van de ploegen wel van uit dat iedereen mee doet. Dit zijn de enige wedstrijden waarvan wij vinden dat het verplicht is mee te doen. Doet uw kind niet mee of komt hij of zij zonder afmelding niet opdagen, dan benadeelt hij of zij dus de gehele ploeg. De data van de competitiewedstrijden zijn al heel lang bekend dus aankomen met een smoes van "ik wist niet dat er competitie was" wordt niet geaccepteerd.

Indien uw kind door bijzondere omstandigheden (vakantie bijv.) echt niet mee kan doen, geef dit dan ruim van te voren aan, wij worden daardoor in de gelegenheid gesteld hiermee rekening te houden bij het maken van de opstelling. Horen wij niets en staat uw kind opgesteld en komt hij/zij niet opdagen op de wedstrijddag dan kan het volgende gebeuren:

- de hele bus staat te wachten op iemand die niet komt, gevolg de bus vertrekt te laat,
- ploegwijzigingen kunnen niet meer doorgegeven worden, er ontstaan lege plekken,
- er worden op die onderdelen geen punten gescoord en kunnen dus misgelopen worden.

Denkt u niet "dit zal toch niet gebeurd zijn?" Helaas de ervaring leert ons dat wij nog regelmatig met lege plekken aan een competitiewedstrijd moet deelnemen, zelfs bij de wedstrijd die wij hier in Lisse organiseerden!

Wij houden bij het opstellen van de ploegen zoveel mogelijk rekening met de onderdelen die uw kind leuk vindt. Het kan voorkomen dat in het belang van de ploeg uw kind aan een onderdeel moet deelnemen dat hij/zij minder leuk vindt.

Kosten. Deelname aan competitiewedstrijden is gratis (exclusief reiskosten). De data voor dit jaar treft u in het onderstaande overzicht aan.

We hebben het al vaker gezegd maar de ervaring leert ons dat de competitiewedstrijden de leukste wedstrijden zijn. Wij vertrouwen op u, stimuleer uw kind om aan deze wedstrijden mee te doen.

Naast de competitiewedstrijden zijn er in de regio ook wedstrijden waaraan iedere junior individueel kan deelnemen. In overleg met de trainers zal er een overzicht van deze wedstrijden gepubliceerd worden.

Voorlopige wedstrijd- en activiteitenkalender C/D junioren 2004

12 april: testwedstrijden in Lisse
 24 april: 1e competitie in Aiphen a/d Rijn
 22 mei: 2e competitie in Lisse
 19 juni: gebiedsfinale in Den Haag
 2/3 oktober: onderlinge meerkampen in Lisse

Zet deze wedstrijden voor het komende baanseizoen op de kalender of in uw agenda.

Met vriendelijke groet,
 Sjaak van der Weijden
 Voorzitter TR

TUSSENSTAND JEUGD WTR C/D JEUGD 2003/2004

Volgende wedstrijd: zondag 28 maart, atletiekbaan, start: 11.30 uur, coopertest (elke 25m. is 1 punt)

	Punten bosloop	Punten strandloop	Punten keukenhof	Tijd polderloop	Punten polderloop	Coopertest 28/3	totaal	Minus slechtste wedstrijd
jongens C								
344 Lars vd Meer	100	0	100	9,18	100		300	300
398 Joost Leuven	98	100	98	9,49	98		394	296
376 Kars van der Weijden	96	98	96	11,12	90		380	290
369 Ronald Ruigrok	94	96	94	10,49	92		368	276
381 Michiel Beekman	92	94	90	x	0		276	276
312 Jan van der Voet	0	92	92	11,38	88		272	272
329 Lars Verdoes	0	0	88	10,30	94		182	182
311 Jorris Ligtoet	0	0	0	10,14	96		96	96
meisjes C								
378 Lianne Slotboom	100	0	100	10,56	100		300	300
386 Mathilde Plantenberg	98	98	98	x	0		294	294
341 Desi Meiland	96	92	96	11,36	98		382	290
374 Linda de Lange	92	100	0	12,09	93		285	285
306 Inge van Kesteren	86	92	94	11,58	96		368	282
382 Evelijn Plantenberg	94	96	91	x	0		281	281
307 Irma van Dijk	88	92	88	12,09	93		361	273
384 Mara Broekhof	90	88	91	x	0		269	269
385 Hannah Overgaauw	84	86	86	x	0		256	256
jongens D								
389 Hans van Hateren	94	100	100	9,50	100		394	300
368 Pascal Timmermans	100	98	98	x	0		296	296
387 Bart Plantenberg	92	96	90	x	0		278	278
390 Menno van Beelen	90	94	88	12,20	92		364	276
380 Sjoerd van der Meer	98	0	92	x	0		190	190
339 Jeroen Habers	96	0	96	11,26	96		188	188
445 Bart van Gent	0	0	94	10,23	98		182	182
340 Aron Overgaauw	88	0	86	x	0		174	174
315 Tom van Beek	0	0	0	11,35	94		94	
meisjes D								
377 Boukje vd Weijden	100	100	100	10,30	100		400	300
371 Chantal Selhorst	98	98	98	10,42	98		392	294
375 Iris Dofferhof	96	90	94	12,29	94		374	284
399 Simone Leuven	94	96	0	x	0		190	190
492 Femke Meulenbroek	0	94	94	x	0		188	188
313 Eva van der Voet	0	92	94	12,30	92		178	178
338? Amber van Rees	0	88	89	x	0		177	177



493 Floor van Dijk	0	86	89	x	0	175	175
317 Bebbly Beuming	0	0	84	14,41	88	172	172
310 Maartje Kragtwijk	0	0	0	11,03	96	96	96
316 Linda Koning	0	0	0	13,09	90	90	90
314 Esmee Lahmar	0	0	0	14,42	86	86	86
322 Bianca van Rooijen	0	0	86	x	0	86	86
309 Faiza Noor	0	0	0	16,29	84	84	84
337 Mariska Hoogkamer	0	0	82	x	0	82	82

Testwedstrijden Junioren C/D

Maandag 12 april 2004.

Aanvang	Lopen	Groep(en)
12.05	60 meter	MD
12.20	80 meter	JD
12.30	80 meter	MC
12.45	100 meter	JC
13.55	60m horden	MD
14.05	80m horden	MC
14.15	80m horden	JD
14.25	100m horden	JC
15.00	1500 meter	JC
15.20	1000 meter	MD/MC/JD
15.30	600 meter	MD/MC/JC

Aanvang	Technisch	Groep(en)
11.00	ver 1	JC/MC
11.00	ver 2	JD/MD
11.00	hoog 1	JC/MC
11.00	hoog 2	JD/MD
13.00	speer 1	JD/MD
13.00	discus	JD/MD
13.30	speer 1	JC/MC
13.30	discus	JC/MC
14.00	kogel 1	JD/MD
14.00	kogel 2	JC/MC

Let op:

De junioren C en D doen naast de sprint een 4-kamp, waarbij zij kunnen kiezen tussen: a) ver, kogel, discus en b) horden, hoog, speer en c) 600/1000/1500 meter (zie chrono). Er wordt één klassement opgemaakt!

Op de technische nummers (behalve hoog) 4 pogingen; het verspringen wordt verwerkt in overeenstemming met het wedstrijdreglement!!



ZOMERKAMPEN 2004

Stand van zaken tot en met 5 maart 2004

4 t/m 10 juli 2004 – Wanssum (8 – 11 jaar)

Tessa van Kesteren – Marleen Westra – Nicole Meiland – Michelle Bloemendaal – Lin Peterse – Charlotte Verdel – Claudia Mens – Lisanne v.d. Zwet – Didi Loe – Iris Jansen – Danique van Leeuwen – Tessa Verkerk – Tessa van Hateren

Patrick Rusman – Stephan Rusman – Robin Veeger – Karel Peterse – Lex Verhoeve – Roel van Winsen – Aron Overgaauw – Hans v.d. Woude – Jan van Winsen – Hans van Hateren – Arron Doeswijk – Tom van Beek – Léon v.d. Meer

Leiding: Jan Beijck – Arne v.d. Meer – Wouter Hoogkamer – Joost v.d. Meer

4 t/m 10 juli 2004 – Meerlo (11 – 15 jaar)

Desi Meiland – Joyce Duinhoven – Eva v.d. Voet – Hannah Overgaauw – Irma van Dijk – Inge van Kesteren – Femke Meulenbroek – Floor van Dijk – Daphne v. Maris – Iris Dofierhoff – Lieke v.d. Hoorn

Leiding: op dit moment nog niet bekend

11 t/m 14 juli 2004 – Wanssum (6 -- 8 jaar)

Eline Suijten – Lianne Suijten – Kaylee van Beelen – Vivian Nederstigt – Denise Henzen – Emma van Hateren – Joëlla Verdijk – Lisette v. Heukelum – Rémi v. Dijk

Maarten v.d. Klauw – Youri van Zeben – Stephan Slemmer – Jordi Snellink – Yannick Sturkenboom – Stefan Verdijk – Thom Sijpesteijn

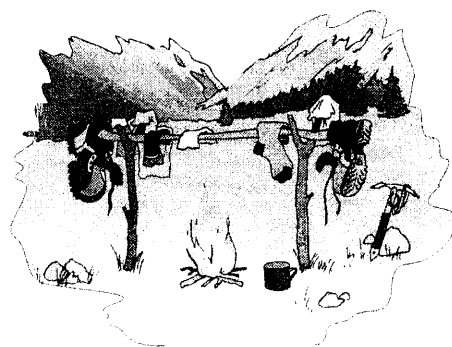
Leiding: Maarten ter Hoeve -- Ellen van Noort – Nicoline Hoogenboom – Marga Kortekaas

Er is nog plaats! Dus wil je nog mee, geef je dan zo snel mogelijk op.

Verdere informatie nodig? Neem dan s.v.p. contact op met Marga Kortekaas tel. 0252-411574, of spreek de voicemail in dan bel ik terug.

Namens de kampcommissie van de Spartaan
Marga Kortekaas

P.S. Klik ook eens op www.jeugdsportkampen.nl





PUPILLENNIEUWS

Aan de ouders van de pupillen

Lisse, 1 maart 2004

Geachte ouders,

Vanuit de Jeugdraad van de Spartaan willen wij u graag informeren over het wel en wee rondom trainingen en wedstrijden van de Spartaanpupillen.

Daarom nodigen wij U uit op:

woensdag 31 maart a.s.

In de kantine van de Spartaan

Aanvang 20.00u (naar verwachting duurt het programma ruim een uur).

Agendapunten:

- **Trainingen:**
Opzet en indeling van de training
Wat kunt U als ouders verwachten van trainers?
wat zijn verwachtingen van trainers naar de kinderen?
- **Wedstrijden:** wedstrijdgeld
Wedstrijdbegeleiding
Betrokkenheid van ouders
- **Nevenactiviteiten**
o.a. Ouderkindwedstrijd en tentenkamp
- **Vragen /opmerkingen van ouders**



Wij hopen U op deze avond te ontmoeten. De koffie staat klaar vanaf 19.45u

M.n. voor ouders van (relatief) nieuwe Spartaan-pupillen kan deze info-avond nuttig en informatief zijn.

Vanuit de Jeugdraad, mede namens de trainers,

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

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

Testwedstrijden voor Pupillen

Maandag 12 april 2004.

Aanvang	Lopen	Groep(en)
11.00	40 meter	MPB '95
11.10	40 meter	JPB '95
11.20	40 meter	MPC '96
	40 meter	Mmini '97/'98
11.30	40 meter	JPC '96
	40 meter	Jmini '97/'98
11.45	60 meter	MPA '93/'94
11.55	60 meter	JPA '93/'94
13.10	600 meter	Pupillen '96/'97/'98
13.20	1000 meter	Pupillen '95
13.30	1000 meter	Pupillen '93/'94
vanaf 13.55	Diploma - uitreiking	Pupillen J+M

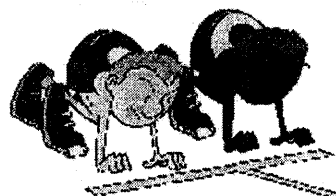
Aanvang	Technisch	Groep(en)
11.00	kogel 1	MPA '93/'94
11.00	kogel 2	JPA '93/'94
11.40	kogel 1	MPB '95
11.40	kogel 2	JPB '95
12.00	ver 1	JPC '96
	ver 1	Jmini '97/'98
12.00	ver 2	MPC '96
	ver 2	Mmini '97/'98
12.30	ver 1	JPB '95
12.30	ver 2	MPB '95
12.30	hoog 1	MPA '93/'94
12.30	hoog 2	JPA '93/'94
12.40	bal 1	JPC '96
	bal 1	Jmini '97/'98
12.40	bal 2	MPC '96
	bal 2	Mmini '97/'98

Ouders wilt U dit chronologisch overzicht uit het clubblad halen en meenemen naar de wedstrijd zodat u weet hoe laat uw kind aanwezig dient te zijn bij de diverse onderdelen (tenminste 10 minuten voor aanvang melden bij het betreffende nummer).

AKTIVITEITENKALENDER

31 maart	Info-avond Ouders	20.00 uur
12 april	Onderlinge testwedstrijden	11.00 uur
17 april	1 ^e Quatromeet Katwijk	
30 april	Schoolatletiek t.g.v. Koninginnedag (Inschrijven via school)	
8 mei	22 ^e Ter Speckebookaal – Pupillenloop ?	
15/16 mei	Ouder-kind wedstrijd met tentennacht	
5 juni	2 ^e Quatromeet – Lisse	10.00 uur
20 juni	Jeugdathletiekdag in het Olympisch Stadion in Amsterdam	
26 juni	3 ^e Quatromeet – Leiden	
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	
4 september	4 ^e Quatromeet – Voorschoten	
28 september	26 ^e Najaarsloop t.g.v. Kermis – Poelpolder	19.00 uur
29 september	Schoolatletiek 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

