

[REDACTED]

[REDACTED]

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	: Caroline Splinter-Baudet, Aletta Jacobsstraat 6, 2162 JG Lisse		0252 41 20 38

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	:		

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. (afspraken)	Simon Smitweg 1, 2353 GA Leiderdorp maandag t/m vrijdag 08.30 - 17.00 uur	071 58 28 620

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
<u>Kantine:</u>	: Kantine		0252 41 53 50
Contactadressen	: Henk Plantfeber	Mendeldreef 61, 2163 KB Lisse	0252 41 29 82
e-mailadres	: hjplantf@wishmail.net		
	: Corrie v.d. Berg	Krelagestraat 52, 2163 JC, Lisse	0252 41 08 34

Clubblad:

Redactie	: Ans Verhaar-Hoogkamer	Fazantstraat 42, 2162 GL Lisse	0252 41 58 73
	: Trudy Olij-Stembert	Pr. Hendrikstraat 30, 2161 SE Lisse	0252 41 79 03
e-mailadres	: 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
• Stand van zaken m.b.t. het beleidsplan 2003-2008.....	3
Berichten van de ledenadministratie	
• Attentie ! Attentie ! Aan alle leden:	4
• Bedankte en nieuwe leden	5
• Jarige november en december	6
Kantinenieuws: koffiekaarten	7
Klaverjassen.....	8
CWA:	
• Ranglijstverbeteringen, werpnummers	8
• Top 3-2003	9
• GEZOCHT MILA TRAINER	10
• Uitslagen Werpmeerkamp Breda – 20 oktober	11
Hoogtestage in de Himalay????	11
W.T.R.-nieuws:	
• De WTR-competitie / De Bosloop op 16 november / Trimlopen	12
• De spelregels voor de WTR-competitie.....	13
• Uitslag baanwedstrijd WTR-competitie 19 oktober	14
• Een marathon in Keulen	16

35^e Keukenhofbosloop

• Marathon etten-leur	17
Vanuit de C / D hoek:	
• Hallo C-junioren / Speciale training / Hallo allemaal.....	18
• Puntentotaal Baanseizoen 2003.....	19
• CHRONO INDOORwedstrijd bij De Vroomen 22 november	20
• 17 ^e Scholierenbosloop te Lisse op 2 november + uitslagen	21
Aanbod Tweedehands Sportartikelen	22
Pupillennieuws:	
• Wie-O-Wie- Wie-O-Wie- Wie-O-Wie- Wie-O-Wie- Wie-O-Wie- Wie-O-Wie- Wie-O-Wie-	23
• Hallo daar! en Beste Pupillen	24
• Pupillenclubrecords	25
• Activiteitenkalender (<i>uitknippen en in het zicht hangen</i>) / Het Weekendkamp	26
• CHRONO INDOORwedstrijd bij De Vroomen 22 november / Uitslagen Voorschoten 6 sept...	27
• Alvast ter informatie: Jeugdsportkampen 2004	28
• Dick de Vroomen-Trofee	29
• De toptraining / 1 ^e Quatrocross met uitslagen	29

Kopij inleveren/insturen voor of op maandag 1 december a.s.

Clubbladen rapen maandag 8 december



Van de bestuurstafel

Het wil nog niet echt lukken om een kandidaat te vinden voor de vervanging van Eveline Botter. Zij is voorzitter geweest van de jeugdraad en thans is deze positie open. Toch moeten we er niet aan denken dat deze belangrijke plaats onbezet blijft. Er wordt gericht gezocht naar kandidaten, maar mocht er iemand onder de lezers van dit clubblad het idee hebben hier een keer meer over te willen weten, laat het ons even weten. Het is gewoon heel belangrijk vooral voor onze jeugd en jeugdactiviteiten dat deze vacature snel wordt ingevuld.

U kunt altijd even een van de trainers aanspreken of neem even contact op met een van onze bestuursleden

a.s. Zaterdag de 15^e november staat de jaarlijkse medewerkersavond op het programma. Volgens ons hebben we iedereen hiervoor een uitnodiging gestuurd, het kan natuurlijk zijn dat we ondanks de controles iemand hebben vergeten die toch ook zijn of haar bijdrage geleverd heeft en graag aanwezig wil zijn. Schroom dan niet je alsnog even te melden bij een van de bestuursleden, ook jij bent van harte welkom. We hebben weer wat sportiefs op het oog met van alles er omheen, zoals we dat gewend zijn bij onze vereniging zullen we er met elkaar weer wat van maken. Het is tenslotte ook deze keer weer een jaar geweest met volop activiteiten en gebeurtenissen waar we met elkaar op terug kunnen kijken.

Aan de oproep van Herman Hollander van Landgoed Keukenhof om te helpen bij het onderhoud van het Keukenhofbos, is door de leden van onze vereniging goed gehoor gegeven. Zaterdag 1 november was de landelijke Natuurwerkdag waar het landgoed Keukenhof aan meedeed. Hij was blij verrast met de ruim 30 aanmeldingen om te helpen met het nodige snoeiwerk. Het is een leuke dag geweest en natuurlijk leerzaam en voor vele eens wat anders. De erwtensoep en de broodjes waren lekker hebben we gehoord en wij kunnen er als vereniging weer even tegen met de diverse activiteiten die we in het bos mogen organiseren. Mensen klasse en bedankt.

Dat het najaar echt is begonnen kunnen we de laatste weken wel merken, vallende bladeren en pittige regenbuien echt weer voor de crossen en boslopen. Een daarvan was vorig weekend de pupillen-quatrocross. Samen met de regio verenigingen is dit een jaarlijks terugkerend competitie evenement. Tevens is de alom bekende scholierenbosloop gehouden in het Keukenhofbos. Hier waren een kleine 400 scholieren actief, een ongekend aantal. Van groep 4,5,6,7 en 8 van de basisschool tot en met het voortgezet onderwijs. Ja wat wil je, als je een lekker portie poffertjes na afloop kunt krijgen is dat niet zo gek natuurlijk. Al met al een drukke dag maar dat is het dan ook meer dan waard. Wat betekent dat de formule goed is en een vaste plaats op de agenda verdient. 22 November is weer de jaarlijkse pupillen en C/D junioren indoorwedstrijd bij Jac. de Vroomen aan de Achterweg, hiervoor is altijd veel belangstelling en het is op zich een hele belevenis voor de jeugd.

Dan 7 december de Ter Specke Loop, geïntegreerd in het Zorg en Zekerheid circuit, een loop waar vorig jaar zowat 1000 deelnemers op af waren gekomen. Dit aantal verwachten we dit jaar ook weer te halen.

Dan willen we iedereen oproepen om bij de trainingen op de weg de trainings instructies van de trainers goed op te volgen. Dat houdt onder andere in dat het verplicht is een reflecterend hesje te dragen, wij als vereniging kunnen verantwoordelijk worden gesteld bij ongevallen. Deze zaken zijn duidelijk door gesproken met alle trainers en zijn volgens de richtlijnen die de ARBO dienst ons voorschrijft. Mensen let hier zelf op en denk aan je eigen veiligheid en aan die van je trainings maatjes om je heen.

Dan willen we toch nog even terug naar het jubileumfeest van de club van 100. Een fantastische avond met als klap op de vuurpijl een optreden van het groot Don Kozakkenkoor in de Agathakerk. We willen de commissie leden dan ook complimenteren met hun keuze voor deze jubileumavond. Als bestuur hopen we dat deze unieke club nog vele jaren onderdeel zal blijven van onze vereniging.

Namens alle bestuursleden
Kees van Ruiten



Stand van zaken met betrekking tot het beleidsplan 2003 – 2008

De diverse commissies zijn in de afgelopen periode aan het werk geweest om de plannen verder uit te werken. De komende periode zal dit zeker ook nog het geval zijn. Want invulling geven aan het beleidsplan is niet echt makkelijk. Maar er wordt hard aan gewerkt. Zie het als een loper die na jaren het lopen weer oppakt. De start is altijd moeilijk maar na een aantal keren trainen komt het gevoel. Dit is bij allen die met de invulling van het beleidsplan bezig zijn ook zo. Deze invulling zal steeds beter gaan. Daar ben ik tenminste van overtuigd.

Acties n.a.v. het beleidsplan 2003 – 2008

Actie	Wie / verantw.	Status	Datum gereed
Plan maken t.a.v. de ambities en doelstellingen voor de wedstrijdatleten. Vanaf junioren A/B t/m de veteranen.	CWA	CWA adviescommissie bijeen geweest, plannen worden uitgewerkt.	01-01-2004
Deelplan maken t.b.v. de TR zodat deze een uitwerkingsplan kunnen maken om de ambities en doelstellingen van de wedstrijdatleten te realiseren.	CWA	CWA adviescommissie bijeen geweest, plannen worden uitgewerkt.	01-01-2004
Deelplan maken t.b.v. de WOC zodat deze een plan kunnen maken om de ambities en doelstellingen van de wedstrijdatleten te realiseren.	CWA	CWA adviescommissie bijeen geweest, plannen worden uitgewerkt.	01-01-2004
Deelplan maken t.a.v. de opvang van jeugdleden bij doorstroming naar hogere leeftijdsgroepen.	Jeugdraad	Gereed	31-08-2003
Deelplan maken i.o.m. de CWA t.a.v. de opvang van de C-jeugdleden bij doorstroming naar de B-jeugd.	Jeugdraad		
Plan maken waarin aangegeven wat er van de aanwezige jeugdtrainers wordt verwacht t.a.v. hun kwalificatie, zodanig dat de TR een uitwerkingsplan kan opstellen om deze kwalificatie te realiseren.	Jeugdraad	Wordt besproken met Gerard Lenting	
Het maken van een meerjarenplan voor een vernieuwend activiteitenpakket dat voldoet aan de oorspronkelijke doelstelling van de WTR	WTR	Wordt in de e.v. overleg besproken	30-11-2003
Een deelplan maken n.a.v. het meerjarenplan van de WTR t.b.v. de TR zodat deze een trainingsprogramma kan samenstellen dat de doelstellingen van de WTR ondersteunt	WTR	Wacht op voorgaand punt	31-01-2004
Het maken van een meerjarenplan zodat de kwaliteit en kwantiteit van de trainingen verbeterd wordt, waardoor in de breedte en individueel het niveau van de atleten omhoog gaat.	TR	In TR besproken, plannen worden uitgewerkt.	01-03-2004



Uitwerkingsplan maken waardoor de ambities en doelstellingen van de wedstrijdathleten gerealiseerd kunnen worden.	TR	Wacht op deelplan CWA	
Uitwerkingsplan maken om de jeugdtrainers te kwalificeren n.a.v. de verwachtingen van de jeugdraad t.a.v. de jeugdtrainers.	TR	Wacht op deelplan Jeugd-raad	
Trainingsprogramma samenstellen waardoor de doelstellingen t.a.v. het meerjarenplan van de WTR gerealiseerd kan worden.	TR	Wacht op deelplan WTR	
Rapportage maken t.a.v. het uitbreiden van de wedstrijdaccommodatie. Rekening houdend met de punten genoemd in het beleidsplan.	WOC		01-03-2004
Uitwerkingsplan maken t.a.v. wedstrijden en trainingen waardoor de ambities en doelstellingen van de wedstrijdathleten gerealiseerd kunnen worden.	WOC	Wacht op deelplan CWA	
Het instellen van een accommodatiecommissie die de punten uit aanbeveling 6 van het beleidsplan gaat uitwerken.	DB	Voorstel gereed.	
Het instellen van een communicatiecommissie die de punten uit aanbeveling 7 van het beleidsplan gaat uitwerken.	DB		
De vrijwilligerscommissie herinstellen	DB		01-01-2004
Beleidsplan maken t.a.v. de trainers en vrijwilligers geënt op de ideeën van human resource management (HRM)	DB		01-03-2004
Het uitvoeren van aanbeveling 9, het wijzigen van de bestuurlijke organisatie.	DB	Voorstel gereed.	01-03-2004

Een ieder die ideeën heeft t.a.v. de bovengenoemde acties en/of zich geroepen voelt om te helpen het beleidsplan te realiseren, meldt u zich dan bij het bestuur. Adressen voor in dit clubblad.

Piet van Rijnberk

Berichten van de Ledenadministratie

Attentie ! Attentie! Attentie! Attentie! Attentie! Attentie!

Aan alle leden:

Nog maar 2 maanden en we zijn weer aan het einde van een sportief jaar gekomen.

Dat wil natuurlijk ook weer zeggen dat er misschien leden zijn die om de een of andere reden de vereniging willen verlaten en niet meer weten hoe dit moet.

Als men het lidmaatschap wil op zeggen moet dit schriftelijk gebeuren en wel 1 maand van tevoren. Aangezien de KNAU als peildatum voor de contributie 2004 1 december 2003 heeft verzoek ik dan ook om iedereen die de vereniging per 1 januari 2004 wil verlaten uiterlijk 25 november 2003 op te zeggen.

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

Bij voorbaat hartelijk dank voor de medewerking,

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



Bedankte leden:

Naam	Straatnaam	Nr.	Postcode	Woonplaats	KnauCategorie
Ilse van Beelen	Snoeklaan	32	2215 XG	Voorhout	03 C-pupil
Romy Jongen	Debussystraat	10	2162 AL	Lisse	03 C-pupil
Maarten de Wit	Achterweg Zuid	66	2161 DZ	Lisse	06 B-pupil
Tessa van Beelen	Snoeklaan	32	2215 XG	Voorhout	07 A-pupil
Luuk van Beek	Heereweg	411a	2161 DA	Lisse	08 A-pupil
Femke van Noord	Angelenhorst	7	2171 VK	Sassenheim	09 D-junior
Mathijs Meijer	Waterman	32	2163 BC	Lisse	10 D-junior
Tim Nelemans	Frans Halsstraat	89	2162 CL	Lisse	12 C-junior
Martha de Jeu	Mendeldreef	319	2163 KK	Lisse	31 Recreant
Maayke Wassenaar	P.Potterplantsoen	20	2182 VG	Hillegom	31 Recreant
Claudia Edens	Verdistraat	41	2161 AT	Lisse	31 Recreant
Els van Oosterwijk	Vleigeniersweg	62	2171 PC	Sassenheim	31 Recreant
Roos Bousie	Knorrenburg	11	2171 DJ	Sassenheim	31 Recreant
Henny Lieveise - v.d. Vlis	V.d. Vlughtpark	12	2163 VL	Lisse	31 Recreant
Monique van Driel	Avenbeek	114	2182 RZ	Hillegom	31 Recreant
Ina Kortekaas	Trompstraat	20	2161 VC	Lisse	31 Recreant
Don Zirkzee	Barentszstraat	82	2161 TM	Lisse	32 Recreant

WELKOM

Nieuwe leden:

Naam	Straatnaam	Nr.	Postcode	Woonplaats	KnauCategorie
Joske Kardol	Ravelstraat	56	2162 AS	Lisse	01 Mini-pupil
Loesanne van der Geest	Wasbeeklaan	31	2361 HG	Warmond	01 Mini-pupil
Asa Kantebeen	Mecklenburg	44	2171DV	Sassenheim	01 Mini-pupil
Olivier Verkerk	Ravelstraat	50	2162 AS	Lisse	02 Mini-pupil
Thijmen Dofferhoff	Händelstraat	13	2162 AD	Lisse	02 Mini-pupil
Rémi van Dijk	Marga Klompélaan	10	2162 JD	Lisse	03 C-pupil
Lisette van Heukelum	Uitermeer	32	2162GT	Lisse	03 C-pupil
Kaylee van Beelen	Rooversbroekdijk	73	2161LN	Lisse	03 C-pupil
Harmen Eitjes	Anke Servaesstraat	44	2162 KP	Lisse	04 C-pupil
Puk Kruik	Geestburg	58	2171 DN	Sassenheim	04 C-pupil
Sebastiaan Prenen	Vivaldisingel	137	2151 GP	Nieuw Vennep	04 C-pupil
Guus Clemens	Vossestein	18	2151 KM	Nieuw Vennep	04 C-pupil
Dimitri Imanse	Ter Beek	14	2161 ND	Lisse	04 C-pupil
Jordi Snellink	Fazantstraat	9	2162GJ	Lisse	04 C-pupil
Laura Bik	Johan Vermeerstraat	34	2162 BK	Lisse	05 B-pupil
Jurrian Nannes	Mendeldreef	99	2163 KC	Lisse	06 B-pupil
Brian Jansen	Ter Beek	29	2161NA	Lisse	06 B-pupil
Tessa Verkerk	Ravelstraat	50	2162 AS	Lisse	07 A-pupil
Vivian Nederstigt	Kamillehof	13	2216 BX	Voorhout	07 A-pupil
Lisa van der Geest	Wasbeeklaan	31	2361 HG	Warmond	07 A-pupil
Frank Visser	W. de Rijkelaan	66	2181TC	Hillegom	08 A-pupil
Silke Boon	Laurierhof	25	2215VN	Voorhout	09 D-junior
Sian Houwaart	Katwijksestraat	8	2201 RX	Noordwijk	10 D-junior



Rianne Nederstigt	Zilkerduinweg	176	2191AR	De Zilk	11 C-junior
Mike Schniedewind	Burgermeester Wentholtstraat	22	2182 GN	Hillegom	12 C-junior
Karin Westerbeek-Baak	Parklaan	51	2171 EB	Sassenheim	31 Recreant
Monique Hoogkamer - v.d. Wiel	De Ruyterstraat	12	2161 TB	Lisse	31 Recreant
José Rutgrink	Bethlehemlaan	1a	2181HM	Hillegom	31 Recreant
Rien Seelen	Van de Woestijneheem	35	2182WL	Hillegom	31 Recreant
Nettie Randsdorp	Voerman	111	2163BJ	Lisse	31 Recreant
Jolanda Hessling	Gorterwende	20	2182PN	Hillegom	31 Recreant
Annette Verdegaaï	Leidsevaart	9	2161AR	Lisse	31 Recreant
Loes Hartman	Berkenlaan	17	2172AE	Sassenheim	104 Senior
Peter Zwetsloot	Forsythiastraat	4	2165 CH	Lisserbroek	32 Recreant
Paul Zwetsloot	Veldhuizen van Zantenpark	89	2163 GC	Lisse	32 Recreant
Joop Oudshoorn	Mendeldreef	227	2163 KH	Lisse	32 Recreant
Jeroen Koppert	Von Bönninghausenlaan	15	2161 ES	Lisse	32 Recreant



Verhuisde leden:

Naam	Straatnaam	Nr	Postcode	Woonplaats	Knaucategorie
Hein Hendriks	Poelwaaidreef	5	2162HC	Lisse	32 Recreant
Fia Hendriks-Boots	Poelwaaidreef	5	2162HC	Lisse	31 Recreant
Willem Bos	Jozef Israëlstraat	24	2162CC	Lisse	32 Recreant
Sandra Borg	Pelikaan	26	2171PL	Sassenheim	31 Recreant

Het aantal leden per 1 november bedraagt 823.

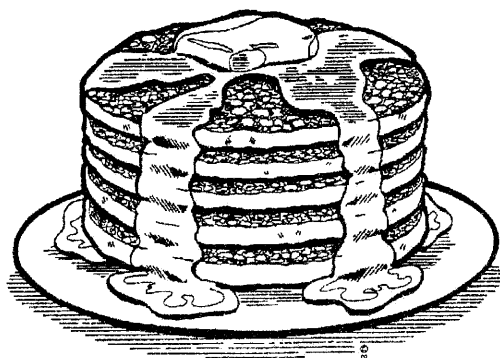
Jarige november

Dag	Naam	Knaucategorie
16	Peter Kerkvliet	42 Overige Senior
16	Rob in 't Veld	32 Recreant
16	Irene van Gent	31 Recreant
16	Carla Wildenburg	31 Recreant
17	Carla van Beelen	31 Recreant
18	Eva van der Poel	15 A-junior
19	Elke de Greef	07 A-pupil
19	Renske van der Voet	13 B-junior
20	Emmy Dobbe-v.d. Meer	31 Recreant
21	Ton Bon	32 Recreant
21	Anneke Hoogkamer	41 Overige Senior
23	Marco van Stijn	18 Senior
24	Eveline Botter	31 Recreant
24	Lars van der Meer	12 C-junior
25	Theo Zandbergen	32 Recreant
25	Thea Baak-Kamp	31 Recreant
25	Remona Fransen	15 A-junior
25	Tessa Weijers	07 A-pupil
26	Michelle Bloemendaal	07 A-pupil
26	Jurgen Treep	08 A-pupil
27	Hedwig van de Konijnenberg	21 Veteraan V40
28	Albert Molenkamp	42 Overige Senior
28	Hans Bizo	32 Recreant
29	Henk Warmerdam	42 Overige Senior

Jarige december

Dag	Naam	Knaucategorie
1	Aron Overgaauf	10 D-junior
1	Rory van Noort	18 Senior
1	Alfred ter Stege	32 Recreant
3	Martijn Feijt	18 Senior
3	El van der Aart	31 Recreant
3	Jaap van Amsterdam	32 Recreant
3	Ellen van Noort	17 Senior
3	Karel Zwetsloot	32 Recreant
4	Alice Weijers	31 Recreant
4	Lena Landman-Star	31 Recreant
4	Jeroen Koppert	32 Recreant
5	Jos van Uffelen	32 Recreant
6	Kees van der Dussen	32 Recreant
6	Charlotte Verdel	07 A-pupil
6	Anneke van Rijn	31 Recreant
6	Els Klop	31 Recreant
6	Jos Teeuwen	42 Overige Senior
7	Cindy Sanders	31 Recreant
7	Leny van der Vossen	31 Recreant
8	Jan Langstraat	32 Recreant
8	Emma Galloway	07 A-pupil
9	Anna Marbus	07 A-pupil
9	Lotte Heemskerk	07 A-pupil
9	Marty van Rijnberk	31 Recreant
10	Wim Schouten	32 Recreant





10	Andre Buys	32 Recreant
10	Jan Broekhuizen	32 Recreant
10	Conny van Schie	31 Recreant
11	Puk Kruik	04 C-pupil
11	Lea v.d. Aart-Kortekaas	21 Veteraan V50
11	Tom van Beek	10 D-junior
12	Netty Dekker	31 Recreant
12	Sylvia den Hollander	31 Recreant
12	Inge Kunnen	31 Recreant
13	Rob John	32 Recreant
13	Sako Kroon	32 Recreant
13	Michael Hoekstra	32 Recreant
13	Henk Buurman	32 Recreant
14	Janny Derriks	31 Recreant
14	Karin Zonneveld	21 Veteraan V35
15	Nicole Meiland	05 B-pupil
15	Sofia de Ree	31 Recreant



Kantinenieuws

WINNAARS



Oktober

**JAN EICHHORN
GERT JAN BOOIJ
MARGRIET DE KRUIJFF**



KOFFIEKAARTEN



Aloë  Vera

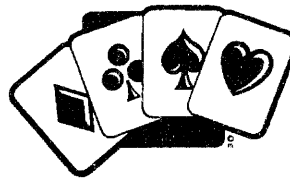
De beste producten voor uw inwendige en uiterlijke verzorging zeer effectieve werking bij spieren en gewrichtspijnen. Aloë Vera herstelt de balans van de huid, doodt bacteriën, schimmels en stelt virussen op non-actief.

Bel voor informatie of uw bestelling

uw Aloe Vera distributeur
Margareth Aloe Products
Van Speijkstraat 57 te Lisse
Tel.: 423991 / Of 06-14260788



Uitslagen Klaverjassen



deelne(e)m(st)ers	Ronde 1	Ronde 2	Ronde 3	Ronde 4	Totaal t/m ronde 4	
	punten	punten	punten	punten	punten	stand
Krogt Wil van der	2.026	1.666	1.801	1.828	7.321	1
Hoejenbos Hans	1.834	1.666	1.572	1.934	7.006	2
Stijn Joop van	1.834	1.932	1.450	1.689	6.905	3
Veek Theo vd	1.788	1.412	1.881	1.694	6.775	4
Zetten Berend van	1.659	1.932	1.801	1.268	6.660	5
Plomp Lenie	1.388	1.694	1.881	1.689	6.652	6
Berg Jan van der	1.659	1.476	1.900	1.368	6.403	7
Krogt Wim van der	1.333	1.459	1.900	1.694	6.386	8
Kroon Sako	1.367	1.533	1.898	1.567	6.365	9
Piet Richard	2.026	1.060	2.004	1.268	6.358	10
Kaptein Jan	1.423	1.469	2.004	1.406	6.302	11
Wildenburg Piet	1.388	1.820	1.898	1.184	6.290	12
Dofferhoff Jan	1.788	1.412	1.342	1.646	6.188	13
Verhaar Ans	1.669	1.483	1.572	1.368	6.092	14
Ruiten Kees van	1.333	1.820	978	1.934	6.065	15
Gerven Dini van	1.555	1.518	1.450	1.475	5.998	16
Noort Wil van	1.669	1.483	1.204	1.475	5.831	17
Zuiderduin Riet	1.555	1.533	1.331	1.403	5.822	18
Randsdorp Leo	1.246	1.476	1.342	1.646	5.710	19
Verhaar Gerrit	1.254	1.694	1.331	1.403	5.682	20
Ruiten Rick van	1.423	1.060	1.204	1.828	5.515	21
Stijn Ria van	1.367	1.518	1.201	1.406	5.492	22
Kortekaas Aad	1.254	1.469	978	1.567	5.268	23
Gerven WJ van	1.246	1.459	1.201	1.184	5.090	24
totaal	37.084	37.044	37.124	36.924	148.176	
gemiddeld	1.545	1.544	1.547	1.539	6.174	
11 oktober 2002			hoogste score		7.167	
aantal deelnemers	33		laagste score		4.980	
totaal	50.382	50.198	49.722	51.062	201.364	
gemiddeld	1.527	1.521	1.507	1.547	6.102	

Ranglijstverbeteringen

Werpnummers

Alleen op de werpnummers vielen na de onderlinge nog ranglijstverbeteringen te noteren in oktober. Tijdens de traditionele werpmeerkamp in Breda verbeterde Heidi van der Veek haar eigen **clubrecord** kogelslingeren bij de dames tot 25,12. Eva van der Poel slingerde 22,08, waarmee zij op de derde (MA) en vierde (D) plaats binnenkomt op de ranglijsten. Heidi verbeterde zich ook met de speer, met een afstand van 26,68 staat zij nu 21^e.

Aanvullingen zijn altijd welkom! Mail je opmerkingen/aanvullingen naar floorvanlangen@hotmail.com



Heren

Top 3 - 2003

Nummer	Heren			Jongens A		Jongens B	
100m	1	Pieter van Langen	11,2w	Rory van Noort	11,3w	Jelle van der Krogt	11,5w
	2	Rick Wassenaar	11,48	Jelle van der Krogt	11,5w	Frank van Noort	13,6w
	3	Vincent Schniedewind	11,48	Arne van der Meer	11,7w		
200m	1	Vincent Schniedewind	22,83w	Rick van Ruiten	23,76w	Jelle van der Krogt	24,14
	2	Stefan den Harder	23,13	Rory van Noort	23,78w	Floor van Langen	26,14
	3	Pieter van Langen	23,24w	Jelle van der Krogt	24,14		
400m	1	Wouter Hoogkamer	49,99	Rory van Noort	52,94	Jelle van der Krogt	54,82
	2	Pieter van Langen	50,25	Jelle van der Krogt	54,82	Floor van Langen	56,05
	3	Vincent Schniedewind	50,35	Maarten ter Hoeve	55,03		
800m	1	Pieter van Langen	1.52,43	Floor van Langen	2.03,42	Floor van Langen	2.03,42
	2	Wouter Hoogkamer	2.02,43	Maarten ter Hoeve	2.03,93	Jacco vd Weijden	2.12,25
	3	Floor van Langen	2.03,42	Jacco van der Weijden	2.12,25		
1500m	1	Pieter van Langen	4.14,8	Maarten ter Hoeve	4.20,08	Jacco vd Weijden	4.20,90
	2	Erik Bakker	4.15,41	Jacco van der Weijden	4.20,90	Floor van Langen	4.31,88
	3	Willem Boon	4.16,22	Floor van Langen	4.31,88	Jelle van der Krogt	5.46,1
5000m	1	Erik Bakker	15.50,15				
	2	Willem Boon	16.10,81				
	3	Sebastiaan Kerkvliet	16.55,95				
110mH	1	Rick Wassenaar	15,08	Rory van Noort	15,58	Jelle van der Krogt	20,2w
	2	Pieter van Langen	16,2w	Rick van Ruiten	16,5	Frank van Noort	21,4w
	3	Dennis Verhaar	18,6w	Arne van der Meer	16,9w		
400mH	1	Pieter van Langen	53,93	Rory van Noort	58,14		
	2	Rory van Noort	58,14				
	3	Michael Kapteijn	61,74				
3000mSt	1						
Ver	1	Rick Wassenaar	7,04w	Rick van Ruiten	6,67	Jelle van der Krogt	5,80
	2	Rick van Ruiten	6,67	Rory van Noort	6,36	Floor van Langen	5,09
	3	Rory van Noort	6,36	Arne van der Meer	5,51	Frank van Noort	4,34
Hoog	1	Rick van Ruiten	2,13	Rick van Ruiten	2,13	Jelle van der Krogt	1,55
	2	Rory van Noort	1,90	Rory van Noort	1,90	Frank van Noort	1,55
	3	Rick Wassenaar	1,88	Arne van der Meer	1,65		
Pols	1	Rick Wassenaar	4,20	Rory van Noort	4,10	Jelle van der Krogt	2,61
	2	Rory van Noort	4,10	Rick van Ruiten	2,80	Frank van Noort	2,41
	3	Dennis Verhaar	3,21	Jelle van der Krogt	2,61		
HSS	1	Rick van Ruiten	13,53	Rick van Ruiten	13,53		
	2	Martijn Feijt	12,95				
Kogel	1	Rick Wassenaar	14,88	Rick van Ruiten	13,44	Jelle van der Krogt	9,18
	2	Arnoud Koot	14,10	Rory van Noort	12,42	Frank van Noort	8,10
	3	Edwin Kortekaas	12,69	Arne van der Meer	9,40		
Discus	1	Edwin Kortekaas	46,46	Rory van Noort	38,56	Jelle van der Krogt	21,66
	2	Arnoud Koot	44,29	Rick van Ruiten	36,88	Frank van Noort	20,76
	3	Rick Wassenaar	43,00	Arne van der Meer	28,63		
Speer	1	Rick van Ruiten	62,38	Rick van Ruiten	62,38	Frank van Noort	34,76
	2	Rick Wassenaar	61,69	Rory van Noort	51,53	Jelle van der Krogt	30,12
	3	Rory van Noort	51,53	Arne van der Meer	39,49		
Slingeren	1	Peter van Noort	51,88				
	2	Arnoud Koot	44,57				
	3	Rick Wassenaar	32,58				
Meerkamp	1	Rick Wassenaar	7209	Rory van Noort	6544	Jelle van der Krogt	3619
	2	Pieter van Langen	5879	Rick van Ruiten	6013	Frank van Noort	2734
	3	Dennis Verhaar	4729	Arne van der Meer	5095		

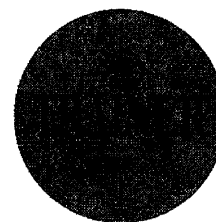


Dames							
Nummer	Dames			Meisjes A		Meisjes B	
100m	1	Yvonne Wisse	12,03w	Romara van Noort	12,20	Romara van Noort	12,20
	2	Romara van Noort	12,20	Eva van der Poel	13,05	Lonneke Derriks	13,26
	3	Eva van der Poel	13,05	Lonneke Derriks	13,26	Nienke Kragtwijk	13,48
200m	1	Yvonne Wisse	24,31	Romara van Noort	24,75	Romara van Noort	24,75
	2	Romara van Noort	24,75	Remona Fransen	25,74	Lonneke Derriks	27,38w
	3	Remona Fransen	25,74	Eva van der Poel	26,20	Nienke Kragtwijk	27,90
400m	1	Romara van Noort	55,22	Romara van Noort	55,22	Romara van Noort	55,22
	2	Yvonne Wisse	55,34	Remona Fransen	58,8	Lonneke Derriks	60,76
	3	Remona Fransen	58,8	Eva van der Poel	60,69	Sietske vd Weijden	62,83
800m	1	Yvonne Wisse	2.11,61	Romara van Noort	2.16,28	Romara van Noort	2.16,28
	2	Romara van Noort	2.16,28	Sietske van der Weijden	2.24,8	Sietske vd Weijden	2.24,8
	3	Sietske van der Weijden	2.24,8	Remona Fransen	2.26,24	Lonneke Derriks	2.30,1
1500m	1	Lisette Kaptijn	5.19,19	Leonie vd Plas	5.31,27	Leonie vd Plas	5.31,27
	2	Leonie vd Plas	5.31,27				
3000m	1	Lisette Kaptijn	11.46,4				
	2	Hedwig vd Konijneberg	11.46,02				
	3	Louise Verdel	13.56,62				
100mH	1	Yvonne Wisse	13,58	Remona Fransen	15,43	Romara van Noort	14,56
	2	Remona Fransen	15,43	Eva van der Poel	15,65	Lonneke Derriks	17,0
	3	Eva van der Poel	15,65	Marit Suttorp	17,68	Anouk Kragtwijk	17,1
400mH	1	Marit Suttorp	1.10,18	Marit Suttorp	1.10,18		
Ver	1	Yvonne Wisse	6,04	Remona Fransen	5,60w	Romara van Noort	5,60w
	2	Remona Fransen	5,60w	Romara van Noort	5,60w	Lonneke Derriks	5,32
	3	Romara van Noort	5,60w	Eva van der Poel	5,46	Nienke Kragtwijk	4,89
Hoog	1	Yvonne Wisse	1,75	Remona Fransen	1,74	Anouk Kragtwijk	1,69
	2	Remona Fransen	1,74	Eva van der Poel	1,71	Romara van Noort	1,65
	3	Eva van der Poel	1,71	Anouk Kragtwijk	1,69	Nienke Kragtwijk	1,45
HSS	1	Lonneke Derriks	10,68	Lonneke Derriks	10,68	Lonneke Derriks	10,68
	2	Sonja van Noort	9,98	Anouk Kragtwijk	9,44	Anouk Kragtwijk	9,44
	3	Anouk Kragtwijk	9,44				
Kogel	1	Yvonne Wisse	12,55	Eva van der Poel	11,66	Romara van Noort	10,73
	2	Eva van der Poel	11,66	Remona Fransen	10,39	Nienke Kragtwijk	9,56
	3	Roxanne van Noort	11,50	Marit Suttorp	9,36	Anouk Kragtwijk	8,79
Discus	1	Heidi van der Veeck	35,52	Remona Fransen	27,91	Romara van Noort	23,63
	2	Roxanne van Noort	30,24	Eva van der Poel	27,08	Iris van der Meer	22,73
	3	Debby van der Kraan	29,82	Romara van Noort	23,63	Lonneke Derriks	22,12
Speer	1	Yvonne Wisse	33,97	Eva van der Poel	32,40	Lonneke Derriks	25,60
	2	Eva van der Poel	32,40	Remona Fransen	31,07	Nienke Kragtwijk	25,55
	3	Remona Fransen	31,07	Marit Suttorp	27,09	Romara van Noort	24,03
Slingeren	1	Heidi van der Veeck	25,12	Eva van der Poel	22,08		
	2	Eva van der Poel	22,08				
	3	Roxanne van Noort	19,25				
Meerkamp	1	Yvonne Wisse	5898	Remona Fransen	4929	Romara van Noort	5054
	2	Remona Fransen	4929	Eva van der Poel	4669	Anouk Kragtwijk	3823
	3	Eva van der Poel	4669	Marit Suttorp	3603	Lonneke Derriks	3641

Gezocht Mila Trainer

Voor onze mila atleten zijn wij op zoek naar een enthousiaste Trainer, iets voor u?

Neem dan contact op met Gerard Lenting of Sjaak van der Weijden
Bereikbaar via tr@spartaan.net



Uitslagen Oktober Werpmeerkamp Breda - 20 Oktober

Kegel	7,25kg	Arnoud Koot	13,45	H
	4kg	Roxanne van Noort	11,15	D
		Eva van der Poel	10,52	MA
		Heidi van der Veen	8,55	D
Discus	2kg	Arnoud Koot	42,29	H
	1kg	Heidi van der Veen	33,83	D
		Roxanne van Noort	29,24	D
		Eva van der Poel	26,42	MA

Speer	800g	Arnoud Koot	41,22	H
	600g	Eva van der Poel	27,38	MA
		Heidi van der Veen	26,68	D
		Roxanne van Noort	26,13	D
Slingeren	7,25kg	Arnoud Koot	40,10	H
	4kg	Heidi van der Veen	25,12	D
		Eva van der Poel	22,08	MA
		Roxanne van Noort	19,25	D

Hoogtestage in de Himalaya??

Eind september trokken een drietal atleten Lenie v.d. Poel (Spartaner), broer Piet (ex-Spartaner), vriend Joop (van de koude kant, Leiden-Atletiek) hoog de bergen in. Piet werkt en verblijft al weer een tweetal jaren in het boeddhistische koninkrijk Bhutan. Voor de niet-kenners: Bhutan ligt net ten oosten van Nepal in de Himalaya, het is zo groot als Zwitserland en heeft een inwoneraantal in de buurt van 700.000 mensen. De hoofdstad Thimphu kent 46.000 inwoners, en heeft een bijna-dorps karakter.

Af en toe wordt er door Spartanen nog eens gevraagd naar Piets loopresultaten. De laatste jaren zijn die door blessures vrijwel nihil. Getraind wordt er nauwelijks, wel werd een half jaar geleden deelgenomen aan één wedstrijd over een kilometer of 6. De tijden zijn eigenlijk niet interessant, want Bhutan bestaat vooral uit bergen dus vergelijking in tijd is nauwelijks mogelijk. Piet heeft zich nu meer gericht op mountainbiken, en is met de nationale mountainbike-organisatie een tourtocht van oost naar west aan het voorbereiden. Dit betreft ruim 500km over een 1 ½ baansweg (met veel hobbels en kuilen) waarbij tot driemaal toe een pas van ruim 3000m gepasseerd moet worden. Af en toe probeert Piet het een en ander uit, met zijn conditie is het dus redelijk goed.

De Snowman-trektocht die we met z'n drie-en twee en een halve week maakten, leidde tot ruim 5300meter hoogte met af en toe uitzicht op sneeuwtoppen van ruim 7000m. In die 18 dagen hebben we geen motor of auto gehoord, slechts het geluid (en de stank) van paarden en yaks. Een yak is een soort rund die boven 4000m kan leven. Wij hadden een kampstaf van 6 mensen tot onze beschikking: gids en hulpgids, kok en hulpkok, en twee yakherders die 12 yaks aanstuurden. Wij verbaasden de kampstaf door steeds pal achter hen te arriveren in het volgende kamp (nog voordat er tenten opgezet waren). Zo'n snelle groep had onze gids (reeds zesmaal de Snowmantrek voltooid) nog nooit gehad, m.n. als we moesten klimmen. Terwijl ik tijdens de klimuren steeds de indruk had dat ik nog nooit zo langzaam naar boven was gelopen. Het devies was namelijk: Keep your breath under control. Om een vergelijking met Nederland te maken: de luchtdruk was op hoogte tussen de 600 en 700 millibar, terwijl we in Nederland toch gauw aan de 1000 millibar zitten. Het is bijzonder om te merken hoe je lichaam zich aanpast aan deze hoogte. Na een halve week boven de 4000m ben je echt gewend, en de meegenomen hoogtepillen waren toen nauwelijks nog nodig. Het landschap toonde zich in vele variaties: een zandvallei op 4000m als een uitgesleten rivierbedding, grootse bloemenpracht (legio gentianen, edelweiss en andere alpine soorten), sneeuwtoppen en gletsjers (soms mysterieus zichtbaar tussen de wolken), moerasachtige hoogvlakten, bomen tot 4000m hoogte, en ook zeer modderige paden. De dorpjes op de hoogvlakte boven 4000m zijn vijf maanden per jaar geïsoleerd vanwege dichtgesneeuwde passen aan beide zijden over 5000m.

Elke dag 5 tot 7 uur in beweging, en tweemaal per dag een maaltijd met als hoofdbestanddeel rijst is eigenlijk al een hele goeie training. Zonder het merken verloren Joop en ik beiden 3 kg in gewicht.

Maar doorzetten als echte mila-lopers konden we wel gebruiken toen er 50uur achter elkaar neerslag viel (vooral regen en sneeuw), en we 's nachts ons bed uit moesten om de sneeuw van de tenten te vegen, die inmiddels deels onder de druk van sneeuw doorgezakt waren. Alsof we op wintersport waren trokken we de volgende (een-na-laatste-dag) over een pas van 4600m met sneeuw tot over de enkels.

Weer terug in Nederland wachtte na 2 dagen de WTR-competitie met haar eerste baanwedstrijd. De achillespezen en hamstrings konden weer aan de bak bij deze geheel andere looptechniek.

Het resultaat was zeker niet slecht. Maar lang heb ik waarschijnlijk niet kunnen profiteren van deze hoogtevoordelen. Eén week na terugkomst heb ik bij de bloedbank een halve liter bloed gedoneerd. Het hemoglobinegehalte (aantal rode bloedlichaampjes) in het bloed was behoorlijk hoog.

En nu de hamvraag: Wat zou het beste werken voor een goede conditie: de hoogte, de hoeveelheid beweging, gezond eten en weinig snoepen, of de relaxte ontspannen vakantiesfeer??

Ik houd het maar op een combinatie van al deze factoren, en als avontuur kan ik het iedereen aanbevelen.

Lenie van der Poel.



W.T.R.- NIEUWS

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

DE WTR-COMPETITIE

De kop is er af. Wij mochten bij de baanloop een verheugend aantal nieuwe deelnemers verwelkomen; zowel op de korte als de lange afstand. Toch viel het totaal aantal deelnemers (95, waarvan 3 wandelaars) mij wat tegen. Hopelijk komt er nog een flinke aanvulling. Nogmaals: ook als je slechts enkele lopen mee kunt doen, ben je van harte welkom.

Als je een loop niet kunt afmaken, bijvoorbeeld door een blessure, moet je je even afmelden bij de jury. Anders weten we niet dat je wel bent gestart en scheelt je dat punten.

Piet Lenting hangt zo gauw mogelijk de (voorlopige) uitslagenlijst op het publicatiebord in de kantine. Zie je op deze lijst een fout, schrijf er dan bij wat het wel moet zijn. Je mag natuurlijk ook je opmerking aan Piet doorgeven; het telefoonnummer is gemakkelijk te vinden; in het telefoonboek staat onder Lisse maar één Lenting. Het telefoonnummer staat ook onderaan de uitslagenlijst op het publicatiebord. Piet verwerkt de opmerkingen en maakt dan een lijst met de punten erbij.

Onze eerstvolgende loop is:

DE BOSLOOP OP 16 NOVEMBER

Deze loop is in het Noordelijk deel van het Keukenhofbos; voor de 'kenners': het parcours van de scholierenbosloop. Dus ingang hoek Van Lijndenweg/Stationsweg.

De korte afstand beslaat 4 ronden en de lange 8. Een ronde is 970 m.

De start van de korte afstand is om 12.00 uur en van de lange afstand om ongeveer 12.30 uur in het bos.

Omdat de startplaats en parcours voor verschillende deelnemers waarschijnlijk moeilijk te vinden zijn, gaan we voor de korte afstand zoveel mogelijk gezamenlijk onder leiding van een trainer 40 minuten vóór de start inlopen vanaf De Spartaan en bij het startpunt in het bos rekken en strekken. Dus korte afstand vertrek vanaf de Spartaan om 11.20 uur.

Omdat er voor de korte afstand reeds wordt gelopen, kan deze werkwijze niet bij de lange afstand. De deelnemers aan deze afstand kunnen natuurlijk om 11.20 uur meedoen of anders op eigen gelegenheid inlopen.

Vergeet je je startnummer niet? Nummer toch vergeten? Haal een vervangend nummer in de kantine.

Uiteraard is na afloop de kantine open om de prestaties samen nog even door te nemen.

De WTR-commissie wenst jullie prettige wedstrijden en wij hopen op een grote deelname.

TRIMLOPEN

Hier weer een overzicht van trimlopen in de omgeving.

Zoals de vorige maand reeds vermeld: meer informatie over afstanden, starttijden, organiserende vereniging en tel.nr. voor inlichtingen kun je vinden in het trimloopboekje. Dit is nog steeds te koop in de kantine. Voor € 6,50 heb je naast algemene informatie een overzicht van alle geplande prestatielopen vanaf 1 september j.l. tot 31 augustus volgend jaar.

zo.	9 nov.	Oosterduinloop; 8-16,1 km	11.00 u. Noordwijkerhout
zo.	16 nov.	Zevenheuvelenloop; 15 km (Ook WTR-loop)	13.00 u. Nijmegen
za.	29 nov.	St. Nicolaasloop; 5-10 km	10.30 u. Katwijk
zo.	7 dec.	Ter Specke loop; Z. en Z. circuit; 5-10-15 km	11.00 u. Lisse (Spartaan)

VRAGEN OF OPMERKINGEN?

Wij kunnen ons voorstellen dat er wel eens iets is, dat in de WTR-commissie besproken zou moeten worden. Wij vergaderen meestal 2 weken vóór een WTR-loop. Dus als je een agendapunt hebt of iets waarvan je vindt dat wij daaraan eens aandacht moeten besteden, meld het aan Paul van Sijl, Wim Brouwer, Janny Dofferhoff, Gerard van Saase, Jeannette van der Toorn of ondergetekende. Keus genoeg lijkt me; het moet gek gaan, wil je niet één van ons zessen zien.



DE SPELREGELS VOOR DE WTR-COMPETITIE

In de vorige Spektakels is hierover al het een en ander gemeld. Hier alles nog eens op een rijtje.

Onderstaande spelregels zijn opgesteld vanuit het idee om een wedstrijdelement te brengen in een vooral recreatief bedoeld gebeuren.

- iedereen die lid is van de Spartaan en bij het begin van de competitie minstens 16 jaar of B-jeugd is, kan meedoen aan deze competitie.
- we onderscheiden zowel bij de dames als bij de heren vier leeftijdscategorieën: senioren, veteranen1, veteranen2 en veteranen3.
De grenzen van de leeftijdscategorieën liggen bij de dames op 35, 45 en 55 jaar; bij de heren op 40, 50 en 60 jaar.
Voor de leeftijdsindeling geldt je leeftijd op de datum van de eerste loop.
Bij de wandelaars maken we geen onderscheid; noch naar leeftijd noch naar geslacht.
- je schrijft in voor de lange of voor de korte lopen. (Er zijn dus zowel bij de dames als bij de heren maximaal 8 categorieën). De wandelaars lopen de korte afstand.
- wisselen van categorie (lang of kort) is tijdens de competitie toegestaan. Je wordt echter alleen in de einduitslag opgenomen, als je op minimaal vier van de eerste vijf lopen + de Coopertest in dezelfde categorie bent gestart. *Reden: iemand die na de eerste loop geblesseerd raakt, toch de gelegenheid geven om 'kort' mee te doen, als 'lang' niet gaat. Maar een andere reden is natuurlijk ook geldig.*
- nummer één in een categorie krijgt 100 punten, nummer twee 98, enz. Eindigen twee personen gelijk, dan krijgen ze beiden het gemiddelde van de twee plaatsen. Op de Coopertest krijg je 1 punt voor elke 25 meter.
- ook als je hebt ingeschreven en je maar enkele loopjes meedoet, dan wordt je opgenomen in de uitslagenlijst en krijg je dus punten. De puntentelling per loop gaat dus op basis van de deelnemers aan die loop.
- als je op een loop wel start, maar niet finisht, krijg je de helft van het aantal punten van de laatste in je categorie. *Meld je wel even af bij de jury, dan weten we dat je wel gestart bent.*
- aan het einde van de competitie wordt een eindklassement opgemaakt, waarbij het laagst aantal punten van de eerste vijf lopen vervalft. Je kan dus één van deze lopen missen, zonder dat dit punten kost (of een keer aan de andere afstand meedoen).
- nummer één in elke categorie is clubkampioen, als hij of zij op minimaal vier van de eerste vijf lopen + de Coopertest in dezelfde categorie is gestart. Voor de volledigheid: de Coopertest is verplicht.
- de WTR-commissie beslist in situaties, waarin deze spelregels niet voorzien.

Namens de WTR-commissie,
Theo Edens



(W.R. Vanderschoot B.V. / W. Moolenaar & Zn. B.V.)
Loosterweg 33 te Voorhout
Postbus 35 2170 AA Sassenheim
Telefoon: 0252 – 242526 Telefax: 0252 – 242676

**Zoekt regelmatig gemotiveerde mensen
om de zomer- en winterseizoenspieken op te vangen.**

Blijf sportief in de weer en het betaalt ook nog eens goed!

Het werk bestaat uit het verpakken van bloembollen.

Bel voor een afspraak naar 0252-242526 (vergeet niet je paspoort, sofi-, bankrekening- en ziekenfondsnummer mee te brengen)



UITSLAG BAANWEDSTRIJD WTR-COMPETITIE AV DE SPARTAAN 19/10/2003

STNR	VOORNAAM	FAM.NAAM	CAT	TIJD1	PUNT1	TOTAAL
416	Sietske vd	Weijden	DK	00.12.38	100	100
419	Romara van	Noort	DK	00.13.11	97	97
432	Lonneke	Derriks	DK	00.13.11	97	97
431	Nienke ter	Hoeven	DK	00.13.46	94	94
418	Nienke	Kragtwijk	DK	00.15.15	92	92
412	Barbara	Verhaar	DK	00.15.58	90	90
833	Loes	Hartman	DL	00.30.06	100	100
422	Tessy	Lenting	DV1K	00.13.46	100	100
403	Esther	Verhoef	DV1K	00.14.18	98	98
404	Ellemiek	Schrama	DV1K	00.15.20	96	96
405	Janny	Dofferhoff	DV1K	00.15.45	94	94
421	Jeannete v	Klink	DV1K	00.16.08	92	92
427	Lia	Wagterveld	DV1K	00.17.03	90	90
414	Josephine	Nederstigt	DV1K	00.17.57	88	88
860	Hedwig v/d	Konijnenberg	DV1L	00.25.05	100	100
853	Annette	Dekker	DV1L	00.29.06	98	98
811	Conny van	Schie	DV1L	00.29.13	96	96
826	Wilma	Haagsman	DV1L	00.31.49	94	94
823	Helma	Citroen	DV1L		47	47
426	Lenie v/d	Poel	DV2K	00.13.18	100	100
406	Joke v/d	Lans	DV2K	00.14.12	98	98
425	Inge	Kunnen	DV2K	00.16.14	96	96
429	Marga	Kret	DV2K	00.16.27	94	94
840	Lisette	Kaptijn	DV2L	00.26.18	100	100
816	Ria	Schriek	DV2L	00.29.14	98	98
815	Gerda	Wassenaar	DV2L	00.30.26	96	96
839	Ricky	Slingerland	DV2L	00.30.26	94	94
841	Elly	Bennis	DV2L	00.32.56	92	92
842	Jeanete vd	Toorn	DV2L	00.34.18	90	90
410	Greet van	Grieken	DV3K	00.16.32	100	100
415	Jacco v/d	Weijden	HK	00.10.18	100	100
436	Arne v/d	Meer	HK	00.10.21	98	98
434	Edwin	Warmerdam	HK	00.11.19	96	96
443	Rik	Cederhout	HK	00.11.31	94	94
435	Dennis	Verhaar	HK	00.11.57	92	92
441	Wil van	Velzen	HK	00.14.02	90	90
428	Ton	Jakobs	HK	00.15.23	88	88
861	Marcel	Waaning	HL	00.22.13	100	100
857	Maarten	Hoogkamer	HL	00.22.23	98	98
859	Patrick v	Ruiten	HL	00.22.58	96	96
834	Jan	Broekhuizen	HL	00.26.30	94	94
830	Jeroen	Koppert	HL	00.26.46	92	92
856	Martijn	Feijt	HL	00.27.46	90	90
438	Marcel	Konijn	HV1K	00.11.05	100	100
442	Winfried	Dijker	HV1K	00.12.10	98	98
433	Toon	Martin	HV1K	00.12.56	96	96



440 Laurens v	Schie	HV1K	00.13.10	94	94
407 Gunther	Beekman	HV1K	00.14.04	92	92
858 Willem	Boon	HV1L	00.20.10	100	100
855 Peter	Nederpelt	HV1L	00.23.43	98	98
807 Hans v/d	Berg	HV1L	00.23.52	96	96
837 Piet	Walraven	HV1L	00.23.59	94	94
806 Jan	Valkenburg	HV1L	00.24.15	92	92
846 Gied	Leuven	HV1L	00.24.54	90	90
854 Paul	Zwetsloot	HV1L	00.25.54	88	88
803 Kees van	Dussen	HV1L	00.25.56	86	86
849 Hans	Maarschalk	HV1L	00.26.16	84	84
865 Ruud	Kortekaas	HV1L	00.26.36	82	82
801 Rob in t	Veld	HV1L	00.26.41	80	80
831 Pierre	Kaagman	HV1L	00.28.55	78	78
802 Jan v/d	Voet	HV1L	00.28.59	75	75
851 Jack de	Vroomen	HV1L	00.28.59	75	75
813 Hans	Adriaanse	HV1L	00.29.06	72	72
829 Wim	Schouten	HV1L	00.30.04	70	70
810 Willem	Bos	HV1L	00.33.04	68	68
430 Peter	Randsdorp	HV2K	00.12.47	100	100
420 Frans v/d	Kraan	HV2K	00.13.04	98	98
437 Sako	Kroon	HV2K	00.13.30	96	96
409 Paul van	Sijl	HV2K	00.13.41	94	94
439 Hans-Paul	Bizo	HV2K	00.16.27	92	92
863 Aad	Kortekaas	HV2L	00.23.35	100	100
824 Aad v/d	Lans	HV2L	00.24.04	98	98
814 Herman	Randsdorp	HV2L	00.24.44	96	96
836 Theo v/d	Veek	HV2L	00.24.48	94	94
820 Wim	Cozijn	HV2L	00.25.04	92	92
850 Jan de	Vries	HV2L	00.26.02	90	90
847 Leo	Onderwater	HV2L	00.26.30	88	88
827 Hans van	Noort	HV2L	00.26.46	86	86
848 Puck	Wensveen	HV2L	00.26.49	84	84
809 Jos	Duineveld	HV2L	00.29.01	80	80
828 Hans	Hoejenbos	HV2L	00.29.01	80	80
818 Jos	Nederpelt	HV2L	00.29.01	80	80
844 Fred	Schniedewind	HV2L	00.29.31	76	76
845 Jan van	Saase	HV2L	00.29.57	74	74
843 Leo	Warmerdam	HV2L	00.30.48	71	71
822 Kees van	Ruiten	HV2L	00.30.48	71	71
804 Gerard van	Saase	HV2L	00.32.06	68	68
825 Nico	Schriek	HV2L		34	34
411 Theo	Edens	HV3K	00.14.00	100	100
423 Jan	Beelen	HV3K	00.14.50	98	98
417 Gerard	Berendse	HV3K	00.21.04	96	96
819 Nico	Warmerdam	HV3L	00.26.37	100	100
800 Piet	Lenting	HV3L	00.29.54	98	98
424 Marianne	Grimbergen	W	00.24.49	100	100
400 Margot	Kivits	W	00.25.00	97	97
413 Carla van	Noort	W	00.25.00	97	97

Uitslag niet correct, neem contact op met Piet Lenting 414879 !!!



Een marathon in Keulen

In 1999 zou een groep Spartaners de marathon in New York gaan lopen. Voor het eerst maakte ik van dichtbij (nou ja... als supporter dan) de trainingen mee. M'n loopmaatje Til wilde niets liever dan ook een keer een marathon lopen. Ik moest er niet aan denken. Maar ervoor trainen en lid worden van het toen pas opgerichte 'rode wijnclubje': dat leek me wel wat. En meetrainen met Til en halve marathons lopen wilde ik ook nog wel.

Afijn, in januari 2000 debuteerden we op de halve afstand met een tijd die binnen de twee uur bleef. Er zouden er nog vele volgen.

Ineens werd er over Berlijn gesproken en Til gaf zich op! En ik wilde wel meetrainen, maar een marathon: oh nee, geen sprake van. Maar ja, niet alleen Til, maar ook onze andere trainingsmaatjes Ria, Nico, Gerda, Conny, Hans, Kees, Jan en nog veel meer zouden de marathon lopen. En zo kwam ook mijn naam op de deelnemerslijst.

Na Berlijn (bekeerd na het winnen van een heuse trofee) zei ik dat ik het jaar daarop ook wel weer wilde, dus keken we uit naar een marathon in Nederland. Het werd tenslotte Keulen. Dat was vorig jaar. En... toen wilde Hans wel weer een kleintje tussendoor lopen. Wij hoopten nog dat ie echt een kleine – dus korte – marathon bedoelde, maar nee, we zouden weer voor de 42195 meter gaan.

En zo vertrokken we op 3 oktober met ons clubje naar Keulen. En een regen en een wind! Dus de alternatieven werden tijdens het diner al besproken: na 30 km uitstappen en dan over een paar weken in Etten Leur lopen of...? Maar de weergoden waren ons gunstig gezind: voor en na de marathon regen en tijdens de marathon: droog, af en toe een zonnetje, niet te warm. Kortom prima weer om te lopen en zou het dan toch lukken om onder de vier uur te duiken? Het trainingsschema van Nico W. was daar wel op gebaseerd. Kees en Nico hadden al een tijd onder de vier uur staan en mochten in het 'groene' vak starten. Ria, Hans, Til en ik starten in 'geel'. Nico besloot om met ons te lopen. Op de 10 km waren we al bijna twee minuten sneller dan vorig jaar en op de halve kwamen we door in een tijd van 1:59:15. Dat bood perspectief voor een goede eindtijd. Ria en Nico waren we al kwijt en bij een drinkpost op 26 km raakte ik Til en Hans kwijt. Ik verwachtte ze bij de supporters (Margriet, Jos, Jan en Corrie) terug te zien. Niet dus. Dan maar alleen verder. Na ongeveer 31 km werd ik op de rug getikt en hoera, dat was Ria. En Til en Hans. Maar helaas, mijn blaas gaf nu toch echt aan geleegd te willen worden, dus ik moest even het parcours verlaten. Tot dan had ik heerlijk gelopen. Maar toen begonnen de knieën op te spelen. Niet zeuren, gewoon doorlopen. Pijn hoort ook een beetje bij de marathon. Maar op een gegeven moment... tsja, dan wordt het allemaal wat minder. Lang heb ik gedacht de vier uur wel te halen. Blik op oneindig, verstand op nul en gewoon gaan. Maar om nu te zeggen dat het nog hard ging? En dus: 4:00:28. Net niet. Maar wel heel tevreden en een nieuw pr! Het is echt een aanrader om pas op latere leeftijd te beginnen met hardlopen, zo kun je ook als 50 plusser jezelf nog verbeteren. Dat geldt ook voor Ria en Til die allebei vlak achter Hans (1:56:56, maar nog royaal 50-) eindigden in 1:57:01 en 1:57:05. Ria had vanaf circa 35 km een persoonlijk begeleider in de wedstrijd in de persoon van Jan van den Berg (die zich dus illegaal, jawel, op het parcours had begeven, maar wel heel sportief naderhand de aangeboden medaille weigerde!) verbeterde haar tijd met maar liefst 18 minuten. Kees liep voor het eerst mee in de groep 50+ en wilde geen scherpe tijd zetten, zodat ook hij nog mogelijkheden ziet zich in de toekomst verder te verbeteren. Gelukkig werd hij bij dit voornemen geholpen door onwillige hamstrings. En ja, Nico S. was hekkensluter, maar had dan ook veel pech: met (buik)kramp en andere ongemakken is een marathon een heel eind.

Het was weer een geweldig uitstapje en de marathon van Keulen is echt een aanrader: een vlak parcours, goede organisatie, veel en enthousiast publiek, een leuke stad en ook gezellig voor supporters.

Gusti

(en ik hoor al weer wat murmelen... ik ben bang dat ik volgend jaar weer aan de bak moet)



Marathon etten-leur

Op zondag 26 oktober werd de marathon van etten-leur gehouden en daar zijn wij van de Spartaan met een groep van 15 lopers en loopsters geweest. 5 van hen kwamen er voor de marathon de andere 10 hebben de halve marathon gelopen.

De start van de marathon was om 11.30 uur en dus vertrokken we om 9 uur met een klein busje van brouwers bestuurd door de ons wel bekende hardlopende buschauffeur Leo.

Het was die dag net wintertijd geworden dus het op tijd aanwezig zijn ging een ieder gemakkelijk af. Onderweg naar etten-leur was er nog wat regen dus er werd nog wat gespeculeerd over de kleding die men aan zou trekken voor het lopen. Maar in etten-leur aangekomen brak de zon door en het was windstil bij ongeveer 10 graden, prima omstandigheden dus om 11.30 uur werd het startschot gegeven en vertrokken de atleten voor de 42 kilometer en 195 meter. Bij de eerste bocht, na zo'n 150 meter zat Winfried nog bij de eerste 5 lopers hij wilde gezien worden. Nadat de marathonlopers een ronde had afgelegd was het Hans die van de groep het eerste doorkwam daarna was het Danny en Winfried. Frank en Leskina hadden ook nog goed de pas erin.

Om 13.45 uur was het startschot voor de halve marathon op dat moment waren de meeste marathonlopers de 2^{de} en laatste ronde ingegaan.

Er gingen zo'n 1500 lopers van start waaronder 10 van onze groep. Daarna was het wachten op de finish van de marathon. De snelste was na 2 uur en 27 minuten binnen. Voor ons was Hans de held van de dag, hij wist te finishen na 3 uur 16 minuten en 6 seconden. Ook Leskina had een geweldig mooie tijd en was met 3 uur 33 minuten en 57 seconde de 2^{de} vrouw van de hele marathon en eerste in de klasse 45 tot 55 jaar. Helaas heeft Danny de afstand niet volbracht, hij was ook niet geheel fit aan de dag begonnen. Winfried liep een tijd van 3.44.17 en Frank deed er 3 uur 50 minuten en 38 seconden over. Het mag gezegd voor ieder een nieuw p.r. en daarmee van harte gefeliciteerd. De halve marathon kende ook nog een hoogtepunt met een nieuw p.r. voor Linda met 1.38.22. de dag werd afgesloten met een lekker kopje koffie van Esther en daarna werd de thuisreis aanvaard.

Willem van Klink.



VANUIT DE C/D HOEK

Hallo C-junioren !

Zondag 26 oktober hebben jullie op een sportieve en gezellige manier het baanseizoen afgesloten. Inmiddels is het puntentotaal jullie bekend, maar hier volgt het nog een keer op papier.

Zondag 16 november starten we het winterseizoen met de WTR bosloop. Komt allen !!!

Liesbeth.

Speciale training

Op zondag 26 oktober was er een speciale training in de sporthal Meerzicht. In het begin hadden we een inloopspel. In iedere hoek van het veld stond een pylon. Daar stond een groepje bij. In het midden stonden, rond de middencirkel, ook pylonen. Je moest dan om de cirkel in het midden lopen. Dan moest je vanuit daar weer naar een andere pylon in een andere hoek lopen. Daarna gingen we in groepjes van vier allerlei onderdelen doen zoals: een hindernisparcours, hordelopen in estafette vorm, de bal liggend heen en weer geven en nog heel wat andere dingen. Voor zo'n onderdeel kreeg je 4 minuten de tijd om het zoveel mogelijk keer te doen. Toen we dit gedaan hadden was de training voorbij maar daarna gingen we met z'n allen naar de kantine. Daar kregen we een heerlijke lunch. Na de lunch werden de prijzen uitgereikt van het puntenklassement. Toen ging iedereen naar huis.

Van: Joost Leuven

Hallo allemaal,

Op zaterdag 18 oktober gingen wij (Hannah, Irma, Inge, Desi, Jorris, Ronald, Yassine en de leider Wouter) op weekendkamp naar Austerlitz. Om 9.00 uur vertrokken wij van de parkeerplaats ter Specke. Om 10.00 uur kwamen wij aan in het mooie plaatsje Austerlitz. Jammer genoeg waren de jongens er eerder dan ons, dus wij hadden geen plek bovenin het stapelbed. We pakten onze tassen uit. Daarna gingen we meteen sporten in de kou. Wij waren slecht bezig, want we verloren alles. Daarna gingen we terug naar de kamers en gingen Ikkr rusten van al die slechte prestaties. Na het rusten gingen we Ikkr eten. Het was allemaal suppper gezellie. Na het eten was er een foto-tocht. We waren dik de weg kwijt en dat was BALEN! Er was een staf bij die ons verkeerde aanwijzingen gaf. We hadde allemaal blaren op onze voeten. Na 2 uur waren we eindelijk terug en gingen Lkkr achter over liggen we waren doodmoe. Rond een uur of 6 gingen we aan het avondeten beginnen (patat met een gehaktbal (met vieze jus volgens Inge)) en sla waar Jorris de halve pan van op at, als toetje hadden we vanille vla, dat vond Hannah errrug Ikrrrrrrrrrr. Ze had wel 4 bakkies leeg gegeten. Na het eten (8.00) begon het touw trekkuh en we hadden wel 1 keer gewonnen. Inge viel natuurluk keihard op de stenuh(auwuh!). om neguh uur was de dropping, wij vertrokkuh als tweede, we gingen geblinddoekt de auto in en reden ergens heen.

We kwamen bij Barry (een van de kampstaf) aan en moesten het bos in en 20 rondjes draaien. Toen moesten we de blinddoek af doen en gingen dieper de bossen in.



Na een tijdje lopen zag Hannah (onze held!!!!!!) een bordje Austerlitz en die hebben we gevolgd. Toen we op de plattegrond gingen kijken zagen we dat we nog een stukkie moesten. We gingen het laatste stukkie lopuh en staken een voetbalveld over en zagen het huisje en rende er blij heen. Toen we daar aan kwamen was er nog niemand duzzzzzzzzzzz wij waren als eerste terrug(youpie!!!). We gingen toen aan tafel een potje kaarten(ezelen, de ezel was natuurlijk Irma). Daarna gingen we op bed liggen en om 5 uur slapen.

Zondag 19 oktober.

We werden om 8.00 gewekt want om half negen gingen we eten. Na het eten deden we estafettuh (Jorris werd ziek). We verloren met veel dingen. Daarna hadden we een cross van $\pm$ 3 km. We deden er $\pm$ 20 min. over. Toen we klaar waren gingen we middag eten. Na het eten gingen we onze kamer opruimen en onze tassen inpakken. Na het tassen inpakken gingen we naar buiten, daar stond Patricia te wachten ze ging een spel uitleggen. Daarna gingen we verder het bos in. Dar deden we het ijsklontjesspel, dat is dat je ijsklontjes naar verschillende posten moet overbrengen, maar je kan getikt worden en dan ben je je ijsklontjuh kwijt, we moesten veel rennen, waar Inge struikelde en daar lag ze weer voor de zoveelste keer. Maar Barry was in de laatste minuut door zijn enkel gegaan, duz hij werd met de auto terug gebracht. Wij waren inmiddels al weer terug bij ons huisje en gingen wachten tot we werden opgehaald met de auto, door de vader van Inge en de jongens werden opgehaald door de vader van Jorris. We vertrokken om 16.40 en kwamen aan om 17.50 terwijl de ouders dachten dat we om 17.00 aan kwamen.

Dit was ons supper verhaal over kamp.

Groetjes Inge v.Kesteren en Irma v.Dijk

PUNTENTOTAAL BAANSEIZOEN 2003

Meisjes C	deelname	nieuw nr.	evenaring	p.r.	totaal
Evelijn Plantenberg	18	5	2	34	59
Mara Broekhof	18	7	2	30	57
Rianne Wessels	12	7	0	20	39
Sietske v.d. Weijden	12	1	1	22	36
Hannah Overgaauw	14	7	0	6	27
Anouk Kragtwijk	12	0	1	8	21
Esther Habers	6	0	0	0	6
Jongens C					
Joost Verdel	18	7	3	36	64
Lars v.d. Meer	14	5	2	26	47
Dave Clemens	10	1	0	32	43
Daan van Niekerk	12	4	0	18	34
Lars Verdoes	10	8	0	8	26
Hein Heemskerk	10	1	1	14	26
Michiel Beekman	10	7	2	6	25
Ruud van Noort	8	1	2	10	21



Lisse, 22 november 2003

INDOORwedstrijd bij De VroomenJUNIOREN C en D: melden uiterlijk om 13.30 uur1^e ronde (aanvang 14.00 uur):

50 meter	meisjes D + meisjes C
hoog, bak links	jongens C groep 1
hoog, bak rechts	jongens C groep 2
kogel, ring links	jongens D groep 1
kogel, ring rechts	jongens D groep 2

2^e ronde (aanvang 14.50 uur):

50 meter	jongens C
hoog, bak links	jongens D groep 1
hoog, bak rechts	jongens D groep 2
kogel, ring links	meisjes C
kogel, ring rechts	meisjes D

3^e ronde (aanvang 15.40 uur):

50 meter	jongens D
hoog, bak links	meisjes D
hoog, bak rechts	meisjes C
kogel, ring links	jongens C groep 1
kogel, ring rechts	jongens C groep 2



- de 50 meter mag meerdere malen gelopen worden, waarbij de beste tijd telt !
- de onderdelen vangen eerder aan, wanneer daar een mogelijkheid voor is (vrije bak + groep al aanwezig) !
- afhankelijk van de beschikbare hal zal er een 600 meter aan het programma worden toegevoegd ! Jongens en meisjes apart.
- Wanneer er een 600m wordt gelopen, dan telt deze mee in de meerkamp !



17^E SCHOLIERENBOSLOOP TE LISSE OP 2 NOVEMBER '03

Drukte bij scholierenbosloop en lekkere poffertjes na afloop.

De voorinschrijving kondigde al aan dat er bij de 17^e editie van de scholierenbosloop veel deelnemers zouden zijn. Met 325 personen die in de diverse leeftijdsgroepen de finish bereikten werd een recordaantal over de laatste jaren gehaald!!

De weergoden waren ons nog goed gezind. De eerste start om 11 uur in het mooie herfstige keukenhofbos kon nog met een najaarszonnetje plaatsvinden. De aangekondigde storm en regen zette gelukkig pas echt door toen alle lopers hun rondes al gemaakt hadden.

Dit jaar konden voor het eerst ook de kinderen van groep 4 uit de bollenstreek meedoen, en dat was een goede greep. Wel bijna 50 kinderen stonden er aan de start. M.n. de Bennebroekse scholen (Sparrenbos, Franciscus en Willink) en uit Lisse de Tweemaster, Klarinet en Rembrandt waren goed vertegenwoordigd in het basisonderwijs.

Daarnaast waren er leerlingen uit Sassenheim, Hillegom, Voorhout en ook Noordwijk gekomen. De Northgo uit Noordwijk had verreweg het grootste aantal lopers uit het voorgezet onderwijs, en deze school kwam ook met de meeste ouders/docenten aan de start, en verdiende daarmee een lekkere taart. Veel aanmoediging kregen ook de ouders/docenten bij hun loop. Meer dan 40 vrouwen en mannen gingen van start voor 3 rondes (bijna 3000m) waarbij ze driemaal de beruchte heuvel over moesten.

Alle winnaars (3 jongens en 3 meisjes per klasselaag) mochten op het podium een medaille en een prachtige bos bloemen met herfstkleur ontvangen. De uitslagen staan hieronder genoteerd. En voor alle deelnemers was er na afloop de kantine van de Spartaan een portie poffertjes met een frisdrank!!

De totaaluitslag en de diploma's (voor de leerlingen) worden naar de scholen nagestuurd.

Tot volgend jaar: zondag 7 november '04 !!!

Namens de organisatie: Jolanda v. Ruiten / Sjaak v.d. Weijden / Lenie van der Poel

Jongens ,Bosloop 970m groep 4

1 Tim Warmenhoven	Sparrenbos	4.05
2 Jelle v.d. Zon	Beekbrug	4.08
3 Thom Maessen	Sparrenbos	4.17

Meisjes ,Bosloop 970m groep 6

1 Tania Jacobs	Emmaus	3.59
2 Lisa v.d. Geest	Kinderburg	4.15
3 Babet Jager	Franciscus	4.17

Meisjes ,Bosloop 970m groep 4

1 Demi den Hoed	Klarinet	4.38
2 Tess Kool	Rembrandt	4.40
3 Loesanne v.d. Geest	Kinderburg	4.48

Jongens ,Bosloop 970m groep 7

1 Hidde Koopman	Willink	3.36
2 Hans van Hateren	Giraf	3.37
3 Bram Kling	Hoffenne	3.43

Jongens ,Bosloop 970m groep 5

1 Martijn v.d. Wal	Willink	3.52
2 Max van der Voet	Tweemaster	3.58
3 Rick Verdegaaal	Klarinet	4.03

Meisjes ,Bosloop 970m groep 7

1 Miranda de Regt	Regenboog	3.56
2 Giselle Slotboom	Bolwerk	4.11
3 Lisa v.d. Geest	Franciscus	4.24

Meisjes ,Bosloop 970m groep 5

1 Maaïke Boon	Regenboog	3.54
2 Myrna Keizer	St. Joseph	4.24
3 Lisanne v.d. Zwet	St. Joseph	4.28

Jongens ,Bosloop 1680m grp 8

1 Leander v.d. Geest	Kinderburg	6.24
2 Pascal Timmermans	Rembrandt	6.42
3 Spiros Lomis	Franciscus	6.52

Jongens ,Bosloop 970m groep 6

1 Joep Ligtvoet	Tweemaster	3.48
2 Dennis v.d. Meij	Rembrandt	3.56
3 Wouter v.d. Wal	Willink	3.59

Meisjes ,Bosloop 1680m grp 8

1 Boukje v.d. Weijden	Giraf	6.52
2 Charlene Plijter	Jozef Hil	7.10
3 Britt v.d. Burg	Achtbaan	7.45



Jongens ,Bosloop 1940m klas 1

1 Joost Leuven	Fioretti	7.03
2 Bart v. Kerkhof	Fioretti	7.09
3 Jeroen Bakker	KTS	7.40

Meisjes ,Bosloop 1940m klas 1

1 Chantal Selhorst	Rijnlands	8.16
2 Lianne Slotboom	Rijnlands	8.27
3 Stephanie v.d. Meer	Rijnlands	9.14

Jongens ,Bosloop 1940m klas 2

1 Gerben v.d. Kraan	KTS	7.07
2 Michiel Polman	Northgo	7.11
3 Mark de Ree	Rijnlands	7.12

Meisjes ,Bosloop 1940m klas 2

1 Barbara de Ridder	Northgo	8.04
2 Justine Broekhuizen	Rijnlands	9.01
3 Corine de Wit	Northgo	9.20

Jongens ,Bosloop 2910m klas 3 en hoger

1 Thomas van Berkel	Rijnlands	11.26
2 Kasper Steemers	Northgo	12.04
3 Roy Schmidt	Rijnlands	12.25

Meisjes ,Bosloop 1940m klas 3 en hoger

1 Sietske v.d. Weijden	H. Visser	8.00
2 Lindy Hage	Northgo	8.37
3 Liseth Passchier	Northgo	9.03

Mannen ,Bosl. 2910m docenten/ouders

1 Willem Boon	Regenboog	9.39
2 William Slotboom	Rijnlands	10.36
3 Kees van Beelen	Regenboog	10.44

Vrouwen ,Bosl. 2910m docenten/ouders

1 Ingeborg Wolfrat	Northgo	11.39
2 Tessy Lenting	St. Joseph	13.27
3 Ankie van Hilten	Northgo	13.47

TWEDEHANDS SPORTARTIKELEN

AAN ALLE OUDERS/VERZORGERS

VAN PUPILLEN, D- EN C-JUNIOREN

Kindervoeten groeien snel, en ook in lengte kunnen onze jeugdige atleten aardig doorschieten. En al die sport(merk)schoenen , spikes, trainingspakken en groene sportbroeken zijn na een paar maanden trainen eigenlijk nog lang niet versleten!

Maar ja, wat moet je ermee?

Vandaar deze opzet voor een tweedehandssysteem. Bij mij kunt u terecht om goed uitziende kwaliteitsartikelen in te leveren. Gezamenlijk bepalen we dan de

verkoopprijs. De helft van deze prijs wordt na verkoop aan u uitbetaald. Van het overige deel gaat de helft naar de Spartaan, afdeling jeugd!

Bij mij kunt u terecht om mooie tweedehands sportschoenen en/of kleding te kopen. Natuurlijk kunt u uw kind meenemen om te passen. En is de juiste maat niet aanwezig, probeer het na een tijdje dan weer, want mogelijk is er dan weer iets nieuws ingebracht. Dus niet langer zuchten: O jee, al weer te klein! Gewoon even mij bellen op doordeweekse dagen, tussen 19.00 uur en 22.00 uur.



Karin van der Helm

Derde Loosterweg 20

2182 CV Hillegom

0252-524212

ARTIKEL	MAAT	PRIJS	AANTAL	MERK
schoenen	35	20 euro	2x	asics
schoenen	35	5 euro	1x	
hemdje	128	2 euro	1x	
t-shirt	128	2 euro	1x	
trainingsbroek	S	15 euro	1x	nike
trainingsjas	S	20 euro	1x	new line





PUPILLENNIEUWS

wie-o-wie- wie-o-wie- wie-o-wie- wie-o-wie- wie-o-wie- wie-o-wie- wie-o-wie- wie-o-wie

Hallo daar!

Vanaf deze plaats wil ik iedereen laten weten dat ik ga stoppen met de pupkrant. Ik ben een vervolgstudie begonnen en daar heb ik op dit moment mijn handen vol aan. Het bijhouden van de pupkrant kan ik er dus niet naast hebben. Op dit moment vult Marga de pupkrant, maar eigenlijk zijn we op zoek naar iemand anders die dat wil doen. Wie o wie?!

Ik blijf wel training geven, al zal ik de maanden januari-februari-maart er even tussen uit gaan om alles voor de studie even goed op de rails te krijgen.

Naast het training geven waren er nog meer dingen die ik deed om het allemaal goed te laten draaien bij de pupillen. Zo was ik lid van het WOC (wedstrijdorganistiecommissie), ging ik mee met wedstrijden, zat ik twee keer per jaar met de regio-verenigingen om de tafel en organiseerde ik met twee speeltuinverenigingen de speeltuin 6-kamp, deze taken leg ik neer. Hierbij dan ook de vraag of er iemand is die een of meer taken op zich wil nemen.

Het lijkt echt meer dan dat het is, zeker als het over meerdere personen verdeeld kan worden.

Ik zie jullie graag weer allemaal op de training!

Groetjes, Heidi

4 november '03

Beste pupillen,

Zoals jullie gehoord hebben moest ik helaas nog 'n keer aan mijn knie geopereerd worden.

Deze keer ziet het er beter uit dus popel ik om weer snel training te komen geven. Maar van de fysiotherapeut moet ik daar nog even mee wachten. Hij vindt het verstandig om daar na de kerstvakantie pas weer mee te beginnen.

Zelf ben ik mijn knie aan het trainen (oefeningen doen) om die weer 100% sterk te krijgen.

Dit betekent ook iedere dag een rondje fietsen, dus dan kom ik ook vast wel eens iemand van jullie tegen.

Natuurlijk wil ik op deze manier de trainers bedanken die voor mij willen invallen. Tot slot wil ik weer al die kinderen bedanken waar ik zoveel mooie tekeningen, brieven en kaarten van mocht ontvangen, het was geweldig.

Nogmaals bedankt de volgende kinderen:

Kevin, Ruben, David, Marleen, Iris, Sjoerd, Yanise, Anne, Lianne, Sandy, Myrthe, Lily, Natalie, Luuk, Léon, Simone, Stephan, Patrick, Brian, Dimitri, Amber, Tessa, Jelle, Jenny, Joaquim, Josefien, Thom, Lotte, Roel, Joost, Linda, Nienke, Joep, Patrick, Christopher, Silvia, Michelle, Léon, Faye, Oscar, Denise, Aron en Stefan.

Van Floor Keller kreeg ik een envelope vol bloemen die ze voor mij met de volgende klasgenootjes maakte: Shirley, Vincent, Jeroen, Jack, Django, Mariëlle, Camiela, Freek en Simone. Bedankt groep 7!

Groetjes en tot ziens van jullie trainster

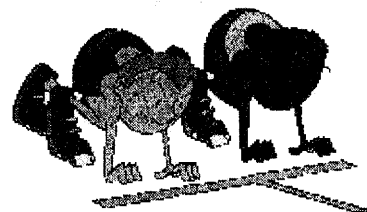
Fieke van Noort.



PUPILLENCLUBRECORDS

Tijdens de onderlinge meerkampen op 4 oktober j.l. zijn er weer diverse clubrecords verbeterd. Op verzoek van één van de trainsters werd aan deze onderlinge de 4 x 40 meter en de 4 x 60 meter toegevoegd. Dit, omdat onze pupillen dit seizoen géén enkele keer in wedstrijdverband estafette hebben gelopen.

Dat werd deze morgen dus nog vroeger opstaan als gepland. Maar, dat hadden we er graag voor over.



Met dank aan coördinator Wim Cozijn konden om $\pm$ half tien, in de stromende regen, de mini's beginnen aan hun 4 x 40 mtr. Iedereen die zich deze dag had opgegeven, mocht estafette lopen. Een héél geregeld, maar met de nodige man/vrouw-kracht lukte het aardig. Toen de C-pupillen aan de beurt waren, regende het nog steeds. Maar ondanks deze "handicap" lukte het 2 teams om het clubrecord op dit onderdeel scherper te stellen. Wie waren dat????

4 x 40 mtr. C-pupillen Jongens		4 x 40 mtr C-pupillen Meisjes	
1. Hans v.d. Woude		1. Nienke Ligtvoet	
2. Roy Simons		2. Didi Loe	
3. Max v.d. Voet	28.8 sec	3. Myrna Keizer	30.0 sec.
4. Thijs Kwakkenbos		4. Maaïke Boon	

Het oude record bij de jongens was 29.8 sec. (van 14-09-1991!) en bij de meisjes 30.4 sec. (ook van 14-09-1991!).

Bij de 4 x 40 mtr B-pupillen jongens scheelde het slechts 0,2 sec. of Jan Ootes, Joep Ligtvoet, Stefan de Rooy en Lukk van Beek hadden het clubrecord van 1991 uit de boeken gehaald.

Bij de B-pupillen Meisjes was dit verschil 0,3 sec. Jammer voor Denise de Vroomen, Yanise Zijlstra, Marleen Westra en Lin Peterse. Het clubrecord blijft nu in handen van een 4-tal dat in 1993 26.6 sec. liep.

MAAIKE BOON was deze dag weer lekker op dreef op haar favoriete onderdeel de 600 meter. In haar laatste wedstrijd als C-pupil schroefde ze haar eigen clubrecord op naar 2.11.1 sec. (was 2.11.6 sec.).

MAX V.D. VOET (C-pupil) wist bijna het clubrecord van Luuk v. Beek (2.12.3) te verbeteren. Hij kwam tot 2.12.4!!!

SILVIA KORTEKAAS (C-pupil) kwam bij het balwerpen met 19.23 mtr dicht in de buurt van haar clubrecord (19.35 mtr).

Chapeau wederom voor de meisjes pupillen-C, net zoals bij de Quatromeet in Lisse waren zij allemaal weer present!! Géén enkele groep kan tot nu toe hier aan tippen. Klasse meiden!!
Wie volgt????? Ben benieuwd!!



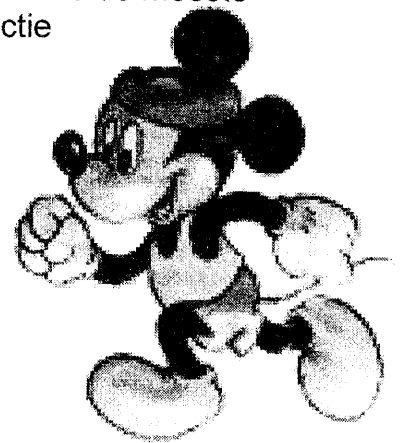
Van de 153 pupillen, die we momenteel hebben, deden er 93 mee! We misten er dus 60. Misschien ter overweging om deze groep voortaan op zondag hun wedstrijd te laten doen. Op zaterdag zijn héél wat Spartaantjes elders actief o.a. scouting, andere sporten etc. etc. Het zou toch prachtig zijn als iedereen mee kan doen en volgens mij kan dat alleen maar als de wedstrijd verzet wordt. In april zitten we ook op de zondag. Waarom dan eigenlijk in oktober niet? Dus W.O.C. (Wedstrijd Organisatie Commissie) denk hier eens over na! Bedankt.

Marga Kortekaas.

AKTIVITEITEN KALENDER

uitknippen en in het zicht hangen

22-11-2003	Indoorwedstrijd bij de Vroomen
03-12-2003	Speciale Sinterklaastraining, tevens uitreiking prijzen puntenklassement en prijzen voor degene die de meeste loten heeft verkocht voor de grote clubactie
13-12-2003	2 ^e Cross Quatromeet Katwijk
20-12-2003	Midwinterfeest bij manege Puntenburg
24-12-2003	<u>géén</u> training in de sporthall!
31-12-2003	<u>géén</u> training in de sporthall!
11-01-2004	35 ^e Keukenhofbosloop (2km.)
31-01-2004	3 ^e Cross Quatromeet Leiden
06-03-2004	4 ^e Cross Quatromeet Voorschoten



HET WEEKENDKAMP

Om 9 uur 's morgens ging iedereen in een andere auto. Een uur later waren we bij het centrale huisje. In de slaapkamer ging iedereen een eigen bed zoeken. Een paar minuten later kwam onze leider Bas binnen en vertelde bij welke groep je hoorde. In de avond gingen we een spel doen. Je had 14 vakjes iedereen moest er twee doen. Toen het spel was afgelopen had je letters en daar moest je een woord van maken. Iedereen ging heel laat slapen. Om half acht moest iedereen weer opstaan om te gaan eten. Na het eten gingen we een vlaggenspel doen. Een soort stratego en daarna deden we een cross. Iedereen moest twee rondjes rennen. Bij elkaar is dat 1 kilometer en 400 meter. Daarna was de prijsuitreiking en het team Rabiteitencabinet en de Snaaiende Haaien stonden op de eerste plaats. En toen ging iedereen naar huis. Het was heel erg leuk, volgend jaar moet jij ook maar gaan.

Geschreven door Lukas Broersen.



Lisse, 22 november 2003

INDOORwedstrijd bij De Vroomen.

PUPILLEN: melden uiterlijk om 9.30 uur.

Tijd	Nummer	Groep(en)		Tijd	Nummer	Groep(en)
10.00u	600m	JPA '93		10.00u	Kogel 1	JPA '94
10.05u	600m	MPA '93		10.00u	Kogel 2	MPA '94
10.15u	50m	JPM '97 + JPC '96 + MPM '97 + MPC '96		10.00u	Hoog 1	JPB '95
10.50u	50m	JPA '94 + MPA '94		10.00u	Hoog 2	MPB '95
11.20u	50m	JPB '95 + MPB '95		11.00u	Kogel 1	MPA '93
11.55u	50m	JPA '93 + MPA '93		11.00u	Kogel 2	JPA '93
12.50u	600m	MPB '95		11.10u	Hoog 1	MPM '97 + MPC '96
13.00u	600m	JPB '95		11.10u	Hoog 2	JPM '97 + JPC '96
13.10u	600m	JPA '94		12.00u	Kogel 1	JPB '95
13.20u	600m	MPA '94		12.00u	Kogel 2	MPB '95
13.30u	600m	MPM '97 + MPC '96		12.15u	Hoog 1	JPA '94
13.40u	600m	JPM '97 + JPC '96		12.15u	Hoog 2	MPA '94
				12.40u	Kogel 2	MPM '97 + MPC '96
				12.45u	Kogel 1	JPM '97 + JPC '96
				13.05u	Hoog 1	MPA '93
				13.15u	Hoog 2	JPA '93

- De 50 meter mag meerdere malen gelopen worden, waarbij de beste tijd telt !
- De onderdelen vangen eerder aan, wanneer daar een mogelijkheid voor is (vrije bak + groep al aanwezig)
- Afhankelijk van de beschikbare hal zal er een 600 meter aan het programma worden toegevoegd! Jongens en meisjes apart.
- Wanneer er een 600m wordt gelopen, dan telt deze mee in de meerkamp!

Uitslagen Voorschoten 6 september 2003

Mini-pupillen Jongens		40m	Balw.	Ver	600m
1	Roel Teeling	7.9	23.20	2.65	2.34.0
2	David van Elk	7.8	15.65	2.82	2.31.0
3	Jelle v.d. Zon	7.8	18.81	2.55	2.32.0
4	Karel Peterse	8.5	20.90	2.50	2.35.0

Mini-pupillen Meisjes		40m	Balw.	Ver	600m
3	Dana Bosman	8.2	7.45	2.41	2.43.0
4	Denise Henzen	8.1	8.96	2.50	2.57.0
7	Lieke Brouwer	8.1	11.36	2.39	
9	Emma v. Hateren	10.7	7.84	1.78	3.56.0



C-pupillen Jongens		40m	Balw.	Ver	600m
2	Max v.d. Voet	7.4	23.70	3.10	2.21.0
4	Kevin Meekel	7.5	14.15	2.89	2.15.0
5	Stephan Slemmer	7.8	22.60	2.92	2.38.0
11	Laurens Nieuwenhuizen	7.8	15.92	2.94	2.43.0
14	Hans v.d. Woude	7.7	18.88	2.80	2.40.0
15	Lex Verhoeve	8.1	11.39	2.64	2.47.0
19	Joost Teeling	8.6	13.04	2.36	2.47.0

C-pupillen Meisjes		40m	Balw.	Ver	600m
1	Maaïke Boon	7.3	17.82	3.23	2.18.0
2	Myrna Keizer	7.3	17.27	3.30	2.26.0
5	Lisanne v.d. Zwet	8.1	14.90	2.84	2.42.0
6	Didi Loe	7.9	11.93	2.66	2.35.0
8	Nienke Ligtoet	8.2	13.85	2.36	2.44.0
10	Danique v. Leeuwen	8.1	10.18	2.62	2.50.0
11	Amber Wessels	8.4	15.17	2.37	2.53.0
12	Merel Broekhuizen	8.4	11.58	2.43	2.45.0

B-pupillen Jongens		40m	Balw.	Ver	1000m
2	Stefan de Rooy	7.3	33.88	3.33	4.13.0
3	Joep Ligtoet	7.4	22.88	3.20	3.48.0
4	Luuk v. Beek	7.5	25.63	3.03	3.45.0
7	Lodewijk Schermer Voest	7.5	19.67	2.95	3.53.0
12	Remco Bakker	8.1	19.63	2.70	4.53.0
15	Kars Ruigrok	8.4	20.83	2.68	5.42.0

B-pupillen Meisjes		40m	Balw.	Ver	1000m
1	Marleen Westra	7.2	27.03	3.18	4.28.0
4	Yanise Zijlstra	7.5	17.55	3.09	4.21.0
5	Lin Peterse	7.5	16.91	3.32	4.31.0
6	Denise de Vroomen	7.3	19.45	3.10	4.47.0
8	Michelle Bloemendaal	8.0	15.58	2.67	4.44.0
12	Julia v.d. Putten	8.2	8.25	2.70	4.54.0
13	Tessa v. Hateren	8.6	9.24	2.55	4.47.0
17	Karin Abeling	7.8	14.34		

A-pupillen Jongens 1e jrs		60m	Kogel	Ver	1000m
2	Ruben v. Elk	10.0	6.71	3.81	4.33.0
5	Patrick Rusman	10.1	4.50	3.35	4.06.0
9	Kevin Jaspers	11.2	6.31	3.15	4.38.0

A-pupillen Meisjes 1e jrs		60m	Kogel	Ver	1000m
2	Miranda de Regt	10.0	4.68	3.57	4.02.0
3	Tessa v. Kesteren	10.0	5.70	3.42	4.17.0
7	Jenny v.d. Peet	10.7	5.73	3.12	4.14.0
9	Giselle Slotboom	11.1	4.67	3.32	4.21.0
10	Rebecca Freeling	10.8	4.13	3.25	4.28.0
12	Myrthe Duivenvoorden	10.0	4.09	3.67	
13	Sandy Heemskerk	11.2	4.72	2.80	4.34.0
16	Charlotte Verdel	12.8	3.22	2.10	5.30.0

A-pupillen Jongens 2e jrs		60m	Balw.	Ver	1000m
1	Sjoerd v.d. Meer	9.3	27.95	4.57	3.41.0
4	Hans v. Hateren	10.7	23.09	3.30	3.44.0
6	Tom van Beek	10.6	20.91	3.25	4.00.0
13	Menno v. Beelen	10.6	27.90	3.57	

A-pupillen Meisjes 2e jrs		60m	Balw.	Ver	1000m
4	Eva v.d. Voet	9.8	17.13	3.64	4.23.0
6	Simone Leuven	10.8	15.71	3.41	4.14.0
8	Linda Koning	10.8	15.63	3.27	4.18.0
9	Femke Meulenbroek	11.2	14.65	3.14	4.24.0
11	Laura Jansen	11.4	13.81	2.89	4.48.0
12	Faiza Noor	10.9	14.74	3.07	5.28.0

Alvast ter informatie

Jeugdsportkampen 2004



In 2004 kunnen de kinderen inschrijven voor de volgende kampen:

4 t/m 10 juli 2004	8 t/m 11 jaar	Wanssum
4 t/m 10 juli 2004	11 t/m 15 jaar	Meerlo
11 t/m 14 juli 2004	6 t/m 8 jaar	Wanssum
8 t/m 14 augustus 2004	16 t/m 18 jaar	Belgische Ardennen

Inschrijfformulieren zullen eind december op de trainingen worden uitgedeeld.

Marga Kortekaas





Dick de Vroomen-Trophee

In het vorige clubblad hebben jullie kunnen lezen waarom deze Trophee in het leven geroepen is. Besloten is deze beker dit jaar uit te reiken aan:

Hans van Hateren

Hans was zeer verrast dat hij uitverkoren was. Totaal overrompelt nam hij uit handen van mevrouw de Vroomen de beker in ontvangst (zie foto).

Zijn grote gedrevenheid op trainingen en wedstrijden heeft de doorslag gegeven om hem voor 1 jaar in het bezit te laten komen van deze Trophee.

Tevens mocht hij voor zijn laatste pupillen training een onderdeel uitkiezen waarop getraind zou worden. Deze training werd gegeven door een Spartaantopper (Yvonne Wisse) aan alle pupillenverlaters.

Na afloop hebben zij met de pupillentrainers/trainsters en met de nieuwe D-trainers een gezamenlijke maaltijd in de kantine gehad.

Adieu pupillentijd, welkom D-juniorentijd!!!

Veel plezier en veel succes bij de D-groep.

Namens alle pupillentrainers en -trainsters, Marga Kortekaas



De toppertraining

Alle A2 pupillen namen op 31 oktober afscheid. Vanaf dat moment zijn ze D1 junior. Omdat dit de laatste keer was gaf er een topper training. We kregen training van Yvonne Wisse, een hele goeie verspringster. Een A2 mocht uitkiezen welk onderdeel als laatste getraind mocht worden. Die A2 was Hans van Hateren en hij koos voor verspringen. Eerst stelde Yvonne zich voor en vroeg wie er het verste kon springen van de jongens en de meisjes. Daarna warmlopen en beginnen met de training. Eerst legde Yvonne uit wat er gedaan moest worden als je gaat verspringen. Daarna ging ze uitleggen hoe je nou nog verder kon springen. Ze legde een paar punten uit, zoals je knie inzetten, een snelle afzet, en dan zo ver mogelijk. Aan het eind van de training gingen we met alle A2 pupillen lekker soep, pannenkoeken en broodjes eten. Ook lieten ze nog een stukje zien van Yvonne en een andere topper van de Spartaan hoe zij nou eigenlijk presteren en hoe het moet.

We hebben een fijne tijd gehad bedankt voor alles

Met name aan: Fieke, Heidi, Nico, Jack, Evelien, Leomiek

en Marga

Doei: namens alle A2 pupillen,

Sjoerd van der Meer

1^e Quatrocross

Slechts 1/3 van de groep pupillen nam deel aan bovengenoemde bosloop.

Natuurlijk zijn wij als trainers/sters blij met dit aantal, maar we zijn nog blijer als we bij de volgende cross 50% deelname scoren (of hoger) dat is nog mooier.

Kwam het omdat de inschrijfbriefjes weer zo laat uitgedeeld konden worden? Of doordat niet iedereen een briefje heeft gehad, omdat we nu eenmaal geen 100% opkomst op de trainingen hebben en Marga dit keer geen zin meer had om de briefjes te gaan bezorgen.

Bijkomstigheid is, dat de dag erna de scholierenbosloop was en hier hebben ook een aantal spartaantjes aan mee gedaan. Voor hen was het: of zaterdag of zondag deelnemen.

Degene die meegedaan hebben, hebben een fijne wedstrijd gehad en zij hebben in ieder geval allemaal 2 punten verdient (in het volgende clubblad zullen we uitvoerig vertellen wat deze puntenscore inhoudt).

De van horen zeggen verslaggeefster.

Marga

Quatrocross pupillen 01-11-2003 A.V. De Spartaan te Lisse

Hateren	Emma van	min	545 m	3,05,8
		i		
Brouwer	Lieke	C	545 m	2,34,7
Henzen	Denise	C	545 m	2,35,9
Nederstigt	Didi	C	545 m	3,00,5
Steenhoven	Nicky van de	C	545 m	2,59,9
Elk	David van	C	545 m	2,24,4
Imanse	Dimitri	C	545 m	2,39,8
Peterse	Karel	C	545 m	2,20,0
Teeling	Roel	C	545 m	2,18,9
Turk	Oscar	C	545 m	2,31,9
Zon	Jelle van der	C	545 m	2,21,3

Bloemendaal	Michelle	A1	1255 m	8,07,9
Hateren	Tessa van	A1	1255 m	8,34,8
Peterse	Lin	A1	1255 m	7,30,8
Vroomen	Denise de	A1	1255 m	8,22,0
Westra	Marleen	A1	1255 m	8,01,3
Zijlstra	Yanise	A1	1255 m	gefallen
Bakker	Remco	A1	1255 m	8,59,5
Broersen	Lukas	A1	1255 m	9,55,8
Henn	Dwayne	A1	1255 m	7,17,0
Kessler	Joaquim	A1	1255 m	8,59,2
Ligtvoet	Joep	A1	1255 m	
Ootes	Jan	A1	1255 m	7,26,4
Schermer Voest	Lodewijk	A1	1255 m	7,04,7
Seelen	Willem	A1	1255 m	7,17,8



Bik	Laura	B	985 m	5,10,6
Boon	Maike	B	985 m	4,26,4
Keizer	Myrna	B	985 m	4,30,5
Kortekaas	Silvia	B	985 m	5,39,4
Ligtvoet	Nienke	B	985 m	4,52,0
Loe	Didi	B	985 m	5,01,3
Wessels	Amber	B	985 m	5,28,9
Leeuwen	Danië van	B	985 m	5,02,8
Kortekaas	Linda	B	985 m	5,34,5
Meiland	Nicole	B	985 m	5,20,9
Mens	Claudia	B	985 m	5,19,9

Denzen	Lianne van	A2	1255 m	7,17,8
Duivenvoorde	Myrthe	A2	1255 m	8,43,3
Peet	Jenny van der	A2	1255 m	7,59,2
Trossel	Faye	A2	1255 m	8,42,9
Tulen	Anne	A2	1255 m	8,40,7
Rooijen	Daniëlle van	A2	1255 m	9,08,5
Clemens	Roy	A2	1255 m	8,08,9
Eik	Ruben van	A2	1255 m	8,18,8
Feeleus	Christian	A2	1255 m	8,56,9
Meer	Leon van der	A2	1255 m	6,47,2
Rusman	Patrick	A2	1255 m	7,23,4

Blom	Sven	B	985 m	5,30,1
Hage	Leon van	B	985 m	niet geweest
Kesteren	Alex van	B	985 m	5,15,5
Nieuwenhuizen	Laurens	B	985 m	5,04,3
Sijpesteijn	Thom	B	985 m	5,18,4
Simons	Roy	B	985 m	5,21,8
Teeling	Joost	B	985 m	5,24,0
Verhoeve	Lex	B	985 m	5,22,3
Voet	Max van der	B	985 m	4,30,2
Woude	Hans van der	B	985 m	4,37,6
Hoekema	Tom	B	985 m	5,23,3

