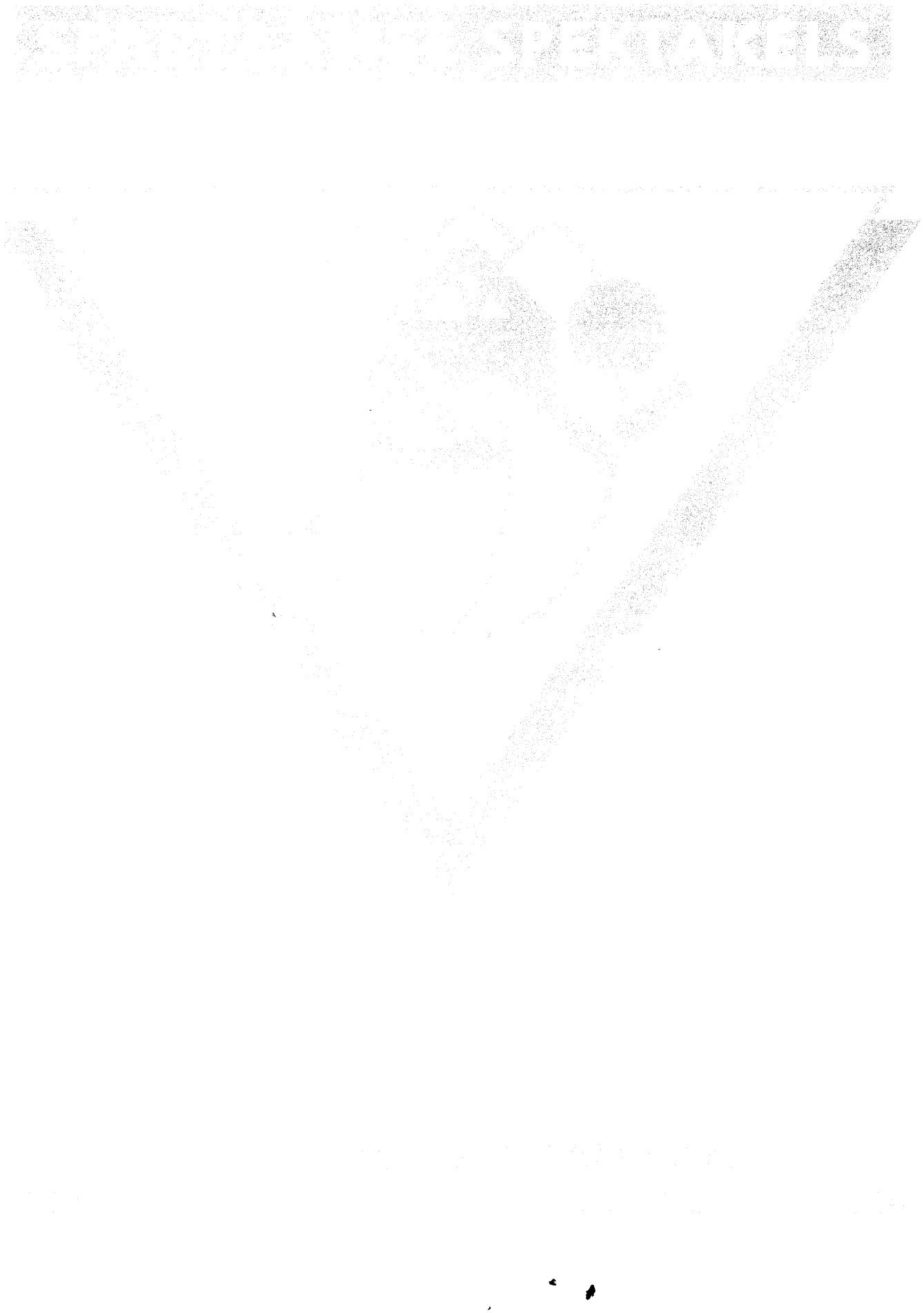


ATLETIEKVERENIGING "DE SPARTAAN"

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@hotmail.com		
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.	Simon Smitweg 1, 2353 GA Leiderdorp	071 58 28 620
	(afspraken)	maandag t/m vrijdag 08.30 - 17.00 uur	
Vrijwilligerscommissie	: **vacature**		
PR-commissie	: Kees Versteeg	Postbus 43, 2170 AA Sassenheim	0252 220045
e-mailadres	: pr@spartaan.net		0252 224751
Inschrijvingen wedstrijden:			
• Pupillen	: Bert Bakker	Westerdreef 14, 2161 GN Lisse	0252 41 64 60
• C/D jeugd	: Gea Kragtwijk	Heereweg 312, 2161 BV Lisse	0252 42 10 58
• Overigen	: Ton Meskers	Pieter v.Eyckheem 55, 2182 ZV Hillegom	0252 52 22 88
Kantine:	: Kantine		0252 41 53 50
Contactadressen	: Henk Plantfeber	Mendeldreef 61, 2163 KB Lisse	0252 41 29 82
e-mailadres	: 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	1e Poellaan 18, 2161 LB Lisse	0252 41 15 74

Website : : www.spartaan.net

Redactie: Marga Kortekaas - Thea Buter - Ans Verhaar - Nelly Nederpel

Inhoudsopgave 1

Berichten van de bestuurstafel
* Van de voorzitter 2
* Even voorstellen: de nieuwe penningmeester 3
* Verkiezing aantrekkelijkste baanwedstrijd 2003 3

Ledenadministratie:
* Jarige leden en nieuwe leden 4
* Bedankte leden, winnaars koffiekaarten 5

Oproep vrijwilligers voor het Landgoed Keukenhof 6

Uit de Technische Raad:
* Woordje van de voorzitter, het trimloopboekje 2003/2004, Voor u gelezen 7
* Verkiezingen aantrekkelijkste baanwedstrijd 2003 8
* Atletiek en opleiding, Tips om gezond te lopen 9
* Uitslagen 12
* Schema Wintertrainingen baanatletiek 2003-2004 13
* Vervallen reguliere trainingen, TOP TIEN 14
* Ranglijstverbeteringen, Clubkampioenschappen 4/5 oktober 15
* Uitslagen September 16
* Finale Veteranencompetitie Dames Tilburg 14 september 2003 18

W.T.R.-nieuws:
* De WTR-competitie 20
* De WTR-Baanloop op 19 oktober 21
* De Zevenheuvelenloop in Nijmegen, Trimlopen 22
* De Bien Sotawee Marathon, 13 september 2003 23
* 21 September, mijn Dam tot Dam loop 25

NEW YORK CITY Marathon 2005 26

17e SCHOLIERENBOSLOOP op zondag 2 november 27

Vanuit de C / D hoek:
* Hallo junioren, Uitslagen D-junioren 28
* Hallo C-junioren, uitslagen 20 september en Onderlinge Meerkampen 4/5 oktober 29

Pupillennieuws:
* Dick de Vroomen-Trophee 30
* Agenda, Wintertraining, Uitslagen Voorschoten 6 september 31
* Uitslagen Onderlinge Wedstrijd 4 oktober 32

Copy inleveren voor of óp dinsdag 2 november a.s.
Clubbladen rapen maandag 8 november

Van de bestuurstafel.

Sinds donderdag 2 oktober heeft onze vereniging weer een penningmeester en wel in de persoon van Maarten Hoogkamer. Deze plaats was onlangs open gevallen door het tussentijds aftreden van Riet Baudet- Mooijman. Het is duidelijk dat de vereniging blij is dat deze zware vacature snel is ingevuld, ook het bestuur is hier blij mee. De hele affaire rond de wisseling binnen het bestuur heeft de gemoederen enigszins verhit, maar we zullen als vereniging en bestuur door moeten met onze Spartaan. Er is veel energie gestoken in de invulling van deze vacature en de beslommeringen hier omheen. We wensen Maarten veel succes en vragen u hem te steunen in zijn werkzaamheden. Tevens willen wij u vragen als er zaken of vragen zijn omtrent het penningmeesterschap of zijn werkzaamheden, hem hiervoor zelf te benaderen. Zijn adres e.d. vindt u op de binnenzijde van de omslag van dit clubblad.

Er is een plan opgezet om te komen tot een accommodatie commissie. Binnenkort zullen de betreffende mensen die met het onderhoud e.d. bezig zijn hiervoor worden uitgenodigd. Gezien de vele werkzaamheden en energie die hierin door vele vrijwilligers wordt gestoken, lijkt het ons gewenst hierover goede afspraken te maken. De laatste tijd heeft deze groep de aanpassingen gedaan die nodig zijn om een gebruikersvergunning te krijgen voor onze accommodatie.
We zijn hier erg blij mee. Iedere dinsdag is deze groep actief bezig met van alles en nog wat.

Binnen het bestuur is al enige keren gepraat over een andere samenstelling en invulling van bestuursleden, dit is ondermeer een aanbeveling uit het beleidsplan 2003-2008. Hierover ligt een voorstel en kan nu gezocht worden naar een goede invulling.
De taken en werkzaamheden die Riet Baudet-Mooijman verrichtte buiten haar werkzaamheden als penningmeester worden langzaamaan onder de diverse commissies en bestuursleden opgedeeld, dit is natuurlijk nog wel even zoeken naar de juiste constructie maar het begint te lopen. Graag willen wij u vragen als hier vragen of suggesties over zijn ons dit te melden, des te eerder is alles goed opgepakt en helder.

De jaarlijkse medewerkers avond zal 15 november plaats vinden. Alle vrijwilligers zullen hiervoor een uitnodiging ontvangen, noteer deze dag alvast. We willen om 18.00 uur beginnen met een kopje koffie in onze eigen kantine, waarna een sportief evenement zal worden aangeboden. Hier meer over in de uitnodiging.

De succesvolle baanactiviteiten van de wedstrijdatleten zijn in het eerste weekend van oktober met de onderlinge meerkampen afgesloten. Hiermee is een jaar van intensieve actie en successen, waarvan het Nederlands Kampioenschap voor A/B junioren op onze eigen baan als hoogte punt kan worden gezien, naar tevredenheid beëindigd. Op de valreep zijn nog enige successen te melden van deze atleten tijdens de Nederlandse Kampioenschappen estafette.
Zo zijn de meisjes A Nederlands kampioen geworden op de 4x 400 meter, t.w. Lonneke Derriks, Romara van Noort, Nienke ten Hoeve en Sietske van der Weijden, (dit zijn eigenlijk allemaal B junioren). De zelfde meisjes behaalde ook nog eens een zilveren medaille op de 4x 100 meter bij de B junioren. De dames Marit Suttorp, Eva van der Poel, Remona Fransen en Yvonne Wisse wisten op de 4x 400 meter eveneens een zilveren medaille te veroveren.
Er wordt alweer aan het komende jaar gedacht en gewerkt, zo ook aan het indoor seizoen

Ook de pupillen en C/D jeugd hebben het zomer seizoen afgesloten en kijken alweer reikhalzend uit naar de crosscompetitie van a.s. najaar en winter en natuurlijk de indoor wedstrijden.
Voor de recreanten is het loopseizoen weer begonnen, er is weer volop keuze uit allerlei loopjes en wedstrijden. Ook de competitie van de WTR staat weer voor de deur, altijd leuk om aan deel te nemen.

Namens alle bestuursleden, Kees van Ruiten

Even voorstellen.



Op 2 oktober jl. ben ik tot penningmeester gekozen van jullie vereniging. Sommigen zullen mij kennen anderen nog niet. Het leek mij daarom wel zinvol mij even aan u voor te stellen.
Ik ben 29 jaar, woonachtig in Lisse en werkzaam bij een klein belastingadvieskantoor in Voorhout. In 1996 ben ik lid geworden van de vereniging. Na eerst een jaar bij de recreanten meegelopen te hebben ben ik overgestapt naar de wedstrijdgroep op de baan, waar ik met veel plezier train.
Afgelopen jaar is voor mij één van mijn sportieve dromen uitgekomen. Met Hemelvaart heb ik met een team van de penitentiaire inrichting uit Haarlem meegedaan aan de Roparun. (een estafette van Rotterdam naar Parijs.) Tijdens deze loop is mij nog eens duidelijk geworden hoe mooi het toch is om door de vrije natuur te lopen en hoe leuk het is om met een groep het zelfde doel na te streven.

Ik heb erg veel zin om de komende periode de functie van penningmeester uit te oefenen en hoop op een goede samenwerking met u, de commissies en de overige leden van het bestuur.

Met vriendelijke groet, Maarten Hoogkamer

Verkiezing aantrekkelijkste baanwedstrijd 2003

In 2002 behaalde de Ter Specke Bokaal een 5e plaats bij de verkiezing van de aantrekkelijkste baanwedstrijd van dat jaar en won daarmee € 500,-.

Ook dit jaar vindt een dergelijke verkiezing plaats, waarbij aantrekkelijke geldprijzen zijn te verdienen. **In de categorie Nationale Wedstrijden dingt de Spartaan mee met het NK Junioren en de Ter Specke Bokaal.**

Van 1 t/m 31 oktober kan er gestemd worden op www.atletiek.nl of www.knau.nl. Er kan gestemd worden op maximaal 3 wedstrijden. Beide Spartaan-wedstrijden zijn kanshebbers om hoog te eindigen, maar dit hebben we grotendeels zelf in de hand. Aangezien de Spartaan met 2 wedstrijden mee doet, is er vanuit diverse commissies gekozen voor het volgende stem-advies:

1. NK Junioren
2. Ter Specke Bokaal

Stemmen kan alleen met je KNAU-lidmaatschapnummer!

Hierbij dus de oproep aan iedereen om deze kleine moeite te nemen en te gaan

stemmen

De bekroning voor 2 prachtige wedstrijden en de mogelijkheid om te kunnen investeren in verdere verbetering!

Jarige oktober



Jarige November

Dag	Naam	KnauCategorie
16	Betty Trip Schets	31 Recreant
16	Lars Verdoes	12 C-junior
18	Nelly Wessels	31 Recreant
18	Michael Kaptein	18 Senior
18	Anita van der Kamp	31 Recreant
18	Tim Nelemans	12 C-junior
19	Brigitte van der Veek - de Ree	31 Recreant
19	Martin van Blitterswijk	18 Senior
20	Ria Schriek-Rodenrijs	31 Recreant
20	Hans van Hateren	08 A-pupil
21	Marga van Ravels	31 Recreant
22	Rita van der Krogt	31 Recreant
22	Ellie Faas	31 Recreant
23	Frits van Tol	32 Recreant
23	Guus van Dijk	32 Recreant
23	Johan Schinkelshoek	32 Recreant
23	Carla Kortekaas-Weijers	31 Recreant
23	Roos van het Schip - Mulder	31 Recreant
24	Johan Vlot	32 Recreant
24	Margriet de Kruijff	31 Recreant
24	Caroline Pauwels - Heemskerk	31 Recreant
24	Monika Riksen	31 Recreant
25	Frank van Dongen	32 Recreant
25	Dave Clemens	12 C-junior
26	Manfred van Graven	32 Recreant
26	Bart Vaneveld	10 D-junior
27	Arne van der Meer	16 A-junior
27	Floor Keller	07 A-pupil
27	Malou Warmerdam	11 C-junior
27	Léon van der Meer	08 A-pupil
27	Joop van Stijn	42 Overige Sr
28	Wim Brouwer	42 Overige Sr
29	Ben ter Hoeve	42 Overige Sr
30	Marjan Boom-Meulblok	31 Recreant
30	Brigitte Waasdorp	31 Recreant
31	Corrie van den Berg-v.d. Werf	41 Overige Senior
31	Nicoline Hoogenboom	17 Senior

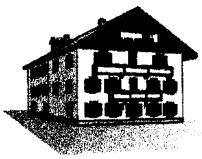
Dag	Naam	KnauCategorie
1	Martin Kerkvliet	18 Senior
1	Anneke Parlevliet	31 Recreant
1	Henk Frencken	32 Recreant
2	Elly Bennis	31 Recreant
2	Henk van Dongen	32 Recreant
3	Peter van de Weerd	32 Recreant
3	Kobi van Braak	31 Recreant
3	Hennie de Vos	31 Recreant
4	Astrid Ligtvoet	31 Recreant
4	Aad Grimbergen	32 Recreant
4	Ton Rouwhorst	32 Recreant
4	Ron de Ruiter	105 Senior
6	Paul Stelder	32 Recreant
7	Edwin Teeuwen	18 Senior
7	Willem van Klink	32 Recreant
9	Floor van Dijk	07 A-pupil
9	Jean Michel de Jong	06 B-pupil
10	Ria v. d Oever	31 Recreant
10	Bea Kok - Otten	31 Recreant
10	Jan Dofferhoff	18 Senior
11	Cristopher Tranquille	02 Mini-pupil
11	George Hoogkamer	32 Recreant
11	Caroline Koiter	31 Recreant
12	Jan van der Voet	10 D-junior
12	Hannie Segers	31 Recreant
12	René Bouwmeester	10 D-junior
13	Judith Helmus - de Fuijk	31 Recreant
14	Margriet Duivenvoorde - van Dorp	31 Recreant
14	Pascal Timmermans	10 D-junior
14	Wil van der Krogt-Slobbe	41 Overige Sr
14	John Verkes	32 Recreant
15	Patrick van Ruiten	18 Senior
15	Henk Paardekooper	32 Recreant
15	Gerda Wassenaar	31 Recreant

Nieuwe leden

Naam	Straatnaam	Nr.	Postcode	Woonplaats	KnauCategorie
Meta van der Poel-de Groot	Mendeldreef	315	2163KK	Lisse	31 Recreant
Diny Kreuk	Van der Vlugtpark	23	2163VL	Lisse	31 Recreant
Anne Tulen	Schippersvaartweg	23	2211TK	Noordwijkerhout	07 A-pupil
Johan Schinkelshoek	Nachtegalenlaan	8	2215NR	Voorhout	32 Recreant
Yvette Brekelmans	Julianastraat	71	2161RB	Lisse	31 Recreant
Lenneke van der Voort	Paulus Potterstraat	4	2162BS	Lisse	31 Recreant



Bedankte Leden					
Naam	Straatnaam	Nr.	Postcode	Woonplaats	KnauCategorie
Tim Berk	Hannie Schaftlaan	30	2162 JA	Lisse	12 C-junior
Cora Berk	Hanny Schaftlaan	30	2162 JA	Lisse	31 Recreant
Peter Berk	Hanny Schaftlaan	30	2162 JA	Lisse	32 Recreant
Marga van der Hoek	Henri Dunantplein	32	2181 EM	Hillegom	31 Recreant
Kees Landman	Klappermanstraat	45	2223 SX	Katwijk a/d/ Rijn	22 Veteraan M50



Verhuisd:

Naam	Straatnaam	Nr.	Postcode	Woonplaats	KnauCategorie
Leonie van der Plas	Catharijnelaan	24	2161CK	Lisse	13 B-junior

Het aantal leden per 1 oktober bedraagt 803.

Kantinenieuws

WINNAARS



KOFFIEKAARTEN



SEPTEMBER

JACQUELINE WAMELINK
AAD VAN DER LANS (ja, hij weer)
SJAAK VAN HEESWIJK

Beste Spartaanleden,

Zoals jullie in het voorgaande clubblad hebben kunnen lezen, ben ik gestopt als penningmeester.

De veranderde opvattingen binnen het bestuur over de verantwoordelijkheden in het algemeen en van de penningmeester in het bijzonder heeft mij doen besluiten mijn functie neer te leggen.

Bij deze wil ik van de gelegenheid gebruik maken iedereen te bedanken, die mij in de afgelopen 20 jaar alle vertrouwen hebben gegeven om mijn functie als penningmeester met plezier te hebben mogen uitoefenen.

Met vriendelijke groeten,

Riet Baudet.

LANDGOED KEUKENHOF

Lisse, 22 augustus 2003

Geachte Bestuur ,

De atletiekvereniging De Spartaan maakt regelmatig gebruik van het landgoed Keukenhof voor sportevenementen, hetgeen door beide partijen min of meer als vanzelfsprekend wordt ervaren. Als beheerder van het landgoed werk ik dan ook graag mee aan het welslagen van uw sportevenementen.

Het landgoed heeft echter ook dringend onderhoud nodig, en dat is de reden dat ik aan uw vereniging het volgende verzoek wil doen:

In ons bos hebben wij veellast van zgn. bospest. Dat is de Amerikaanse Vogelkers (Prunus Serotina), een woekerplant, die geen ruimte laat voor inheemse zaailingen zoals beuk, eik berk enz. Als we deze Prunus zijn gang laten gaan, dan hebben we in theorie over enkele jaren alleen nog maar prunusbossen, en dat kan niet de bedoeling zijn. Los van het feit dat inheemse bomen verdrongen worden komen er ook minder insecten en dus minder vogels op af.

De prunus wordt met een steekschop losgestoken en vervolgens uitgetrokken. Dat is veel werk, maar het MOET gebeuren. Hoewel er gelukkig een groeiende groep vrijwilligers iedere eerste zaterdag van de maand als 'prunusjagers' het bos in gaat, zijn alle inspanningen toch nog onvoldoende.

Op 1 november wordt weer de *landelijke* Natuurwerkdag gehouden. In het hele land trekken op die dag vrijwilligers 1 dag de natuur in om die te onderhouden. Vanaf half september wordt daarvoor op radio en TV geadverteerd. Landgoed Keukenhof doet er dit jaar ook weer aan mee en kan werk aan een heel grote groep "prunusjagers" bieden .

Misschien wil uw bestuur overwegen om via uw verenigingsblad en andere middelen uw leden te mobiliseren om massaal mee te doen. Ik durf u dit in overweging te geven als mogelijke 'tegenprestatie' voor alle evenementen die u in het betreffende gebied organiseert. Het landgoed zorgt voor koffie, lunch en na afloop een drankje in het koetshuis.

De ervaring leert ons dat zo'n dag enorm gezellig is. Men komt elkaar tegen in een geheel andere omgeving en hoedanigheid. Het werk is absoluut niet leeftijdsgebonden en vereist ook geen krachtfiguren: iedereen kan mee doen. En...het is nog erg gezond ook, zo'n hele dag in de buitenlucht.

Het lijkt mij leuk om hieraan als vereniging mee te werken en dat als zodanig te communiceren. Wanneer u dat niet wenst, kunt u uw leden misschien vragen zich op persoonlijke titel op te geven.

Wanneer u als vereniging meedoet, even het volgende: Om te voorkomen dat velen zich (te) vrijblijvend aanmelden is het verstandig om intekenlijsten te hanteren. Om logistieke en verzekeringstechnische redenen hebben we vooraf de namen en adressen van alle deelnemers nodig.

Ik dank u voor uw welwillende aandacht!

Met vriendelijke groet
Landgoed Keukenhof

Herman Hollander
Beheerder

Keukenhof 1,2161 AN Lisse www.kasteelkeukenhof.nl

Oproep aan de leden van de Atletiekvereniging De Spartaan,

Wanneer je op 1 november a.s. mee wilt helpen het Keukenhofbos te schonen, vul dan je naam, adres en telefoonnummer in op de lijst die in de kantine op het mededelingenbord hangt. Je krijgt dan via de beheerder bericht over de gang van zaken op 1 november.

De Redactie

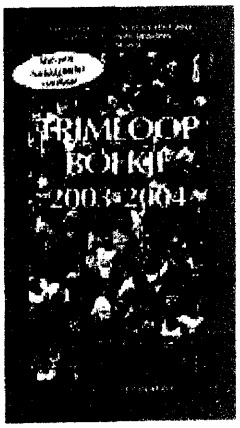
UIT DE TECHNISCHE RAAD.



Op de drempel van het winterseizoen is het goed om even terug te blikken. Op welk front dan ook, dit jaar heeft De Spartaan haar visitekaartje weer afgegeven. Niet alleen op topniveau maar ook in de breedte waren we vaak met velen bij wedstrijden aanwezig. We kunnen tevreden terugkijken op het baanseizoen 2003 en gelet op de progressie bij met name onze jeugd heb ik het volste vertrouwen in de toekomst. Het winterprogramma is klaar, voor een enkeling een periode van meer rust, de ander richt zich al snel weer op het nieuwe seizoen. Laten we er voor zorgen, dat we binnen de contouren van het beleidsplan iedere atleet/atlete, die mogelijkheden bieden, die hij/zij verdient om zich verder te kunnen ontplooien. Voor de TR werk aan de winkel, dus gauw aan de slag.

Met sportgroeten,
Sjaak van der Weijden.

Het Trimloopboekje 2003/2004 is weer verschenen!

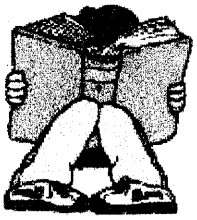


Naast natuurlijk de trimlopen in Nederland bevat het boekje ook een rubriek met tips voor lopers, de nationale KNAU-wedstrijdkalender, internationale marathons en diverse nuttige adressen voor iedereen die van het lopen zijn hobby heeft gemaakt.

U kunt het Trimloopboekje nu bestellen! Voor u zelf of om via de atletiekvereniging te verkopen tijdens trimlopen en wedstrijden of aan de leden van de atletiekvereniging. De verkoopprijs van het Trimloopboekje is € 6,50. Inclusief verzend- en administratiekosten kost het Trimloopboekje bij afname van één exemplaar voor KNAU-/Loopservice Nederland-leden € 6,50 en voor niet-leden € 7,75.

U kunt het Trimloopboekje 2003/2004 bestellen door het verschuldigde bedrag over te maken op Postbanknummer 41.32.662, ten name van KNAU-bestellingen te IJsselstein, onder vermelding van 'Trimloopboekje', het gewenste aantal en uw volledige adresgegevens. Om in aanmerking te komen voor de ledenprijs dient u ook uw lidmaatschapsnummer te vermelden. Vervolgens krijgt u het Trimloopboekje zo snel mogelijk toegestuurd.

Voor u gelezen:



Leeftijd veteranen(M) niet aangepast

Uit publicatie van de WMA (World Masters Athletics) is gebleken dat het voorstel van de WMA de veteranenleeftijd mannen te verlagen naar 35 jaar niet wordt ondersteund door de IAAF. Signalen dat de IAAF ingestemd zou hebben met het voorstel van de WMA zijn dan ook onjuist.

Europa Cup meerkamp in 2004 naar Nederland

Tijdens het EAA congres op 19 augustus in Parijs is de Europa Cup meerkamp Super League bij de vrouwen en First League bij de mannen toegewezen aan Hengelo. De stichting FBK-Games zal deze Europese kampioenschappen voor landenteams meerkamp, in samenwerking met de gemeente Hengelo en de Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie (KNAU) organiseren.

Deze wedstrijden om de Europa Cup vinden volgend jaar plaats op 3 en 4 juli in het FBK-stadion van Hengelo. De Nederlandse vrouwenploeg komt hier uit in de hoogste divisie en kan de steun van een thuispubliek goed gebruiken. Ook de mannenploeg, die nu nog in de First League uitkomt, heeft de ambitie om naar het hoogste niveau te promoveren. Beide ploegen bestaande uit o.a. meerdere talentvolle jonge meerkampers, hopen na deze thuiswedstrijd vanaf 2005 samen in de Super League te strijden.

De partnerkandidaat, Talinn in Estland, heeft de Super League bij de mannen en First League bij de vrouwen toegewezen gekregen.

Er is voor Hengelo gekozen als locatie voor deze Europese kampioenschappen voor landenteams meerkamp omdat dit stadion beschikt over een complete accommodatie die zonder extra investeringen kan worden ingezet voor deze wedstrijden. De organisatie komt in handen van de Stichting FBK-Games die een ruime ervaring heeft in het organiseren van internationale wedstrijden. De gemeente Hengelo en de KNAU zorgen voor de ondersteuning die nodig is bij een organisatie van dit formaat.

Verkiezing aantrekkelijkste baanwedstrijd 2003

Het uitbrengen van een stem is voorbehouden aan leden van de KNAU. Bij de stemming dient het lidnummer te worden opgegeven. Ieder lid kan slechts één keer stemmen.
Bij de stemming kunnen desgewenst stemmen worden uitgebracht voor alleen categorie 1, alleen categorie 2 of voor beide categorieën. Per categorie worden drie punten toegekend aan de eerste keuze, aan de tweede twee punten en aan de derde één punt.
De eindstand wordt per categorie vastgesteld door alle gescoorde punten per kandidaat bij elkaar te tellen. De wedstrijden met het meeste aantal punten in de twee categorieën worden uitgeroepen tot de 'aantrekkelijkste topwedstrijd van het jaar' c.q. de 'aantrekkelijkste breedtesport-wedstrijd van het jaar'.

NB indien bij de stem wordt vastgesteld dat er enige beïnvloeding van de uitslag plaatsvindt - dit ter beoordeling aan de sector atletiek van het bondsbureau - wordt de betreffende stem ongeldig verklaard en geheel uit de uitslag verwijderd.

- Het is niet toegestaan om meerdere keren te stemmen!
- Het is niet toegestaan om voor andere mensen te stemmen!
- Alle onderstaande velden moeten worden ingevuld!
- U moet per categorie drie **verschillende** wedstrijden invullen!

De Spartaan heeft twee wedstrijden aangemeld namelijk
De Ter Speckebokaal en het NK-junioren AB.

Stemmen kan tot en met 31 oktober 2003

Atletiek en opleiding



Al weer ruim een jaar geleden is in Apeldoorn de eerste Nederlandse atletiekschool officieel geopend. Dit gebeurde met een startschot door de Apeldoornse wethouder Jan van Beckhoven.

Met de atletiekschool in Apeldoorn is een mogelijkheid gecreëerd voor talentvolle atleten om hun studie te combineren met een intensief trainings- en wedstrijdprogramma. De plannen voor deze atletiekschool zijn ontwikkeld door het opleidingsinstituut ROC Aventus, Stichting Apeldoorn Atletiekstad en de KNAU. De opleiding is in 2002 van start gegaan met zes deelnemers.

Meer informatie over deze opleiding is te vinden op de website www.atletiekschool.nl

Tips om gezond te lopen

Inleiding

Naar schatting zijn er meer dan één miljoen mensen die regelmatig lopen. Het is bewezen dat lopen bijdraagt aan de gezondheid, maar het blijft belangrijk om onnodige risico's te vermijden. Hieronder volgen enkele tips om gezond en veilig te lopen.

Algemeen

- Realiseer je dat je zelf verantwoordelijk bent voor je eigen gezondheid. Doe er zelf dus alles aan om het risico op een blessure of op warmtestuwing zo klein mogelijk te houden.
- Als je een medisch probleem hebt, bespreek dit dan met je (sport)arts en overleg of lopen (op dit moment) verstandig is, of dat er (tijdelijk) aangepast gesport moet worden. Als je wilt deelnemen aan een wedstrijd, geldt dit nog meer!
-

Training

- Stel jezelf haalbare doelen. Als je wilt deelnemen aan een wedstrijd, begin dan tijdig met de voorbereiding. Hoe langer de loop, hoe belangrijker dit is. Voor een marathon geldt als regel dat je, om veilig te kunnen deelnemen, zonder problemen meer dan 20 km in de training moet kunnen lopen.
- Voer de training zeer geleidelijk op en neem ook rustdagen. Luister naar je lichaam. Spierpijn en vermoeidheid zijn signalen dat de training in de voorafgaande dagen te zwaar was!
- Train niet als je ziek of niet fit bent. Hervat de training pas als je helemaal hersteld bent. Start de training weer rustig en pas als je volledig hersteld bent. Hou er rekening mee dat je een achterstand hebt opgelopen. Probeer na je ziekte de verloren kilometers niet in te halen! Je loopt dan extra risico op blessures.
-

Kleding en schoeisel

- Draag kleding die afgestemd is op de temperatuur. Deze kleding moet het vocht opnemen of doorlaten. De kleding en de sokken waarmee u gaat lopen moeten al een keer gewassen zijn. Loop niet met gestopte sokken, want dat verhoogt het risico op blaren.
- Loop de schoenen waarop je gaat lopen goed in!



Gezonde voeding

- Iedere maaltijd is even belangrijk. Eet in ieder geval minstens drie keer op een dag en sla geen maaltijden over.
- Verspreid de maaltijden over de dag.
- In grote lijnen kunnen voedingsmiddelen in vier groepen ingedeeld worden. Door dagelijks te kiezen uit deze vier groepen, krijgt het lichaam alle stoffen die nodig zijn, in goede onderlinge verhoudingen. Het gaat om:
    - Groep 1: brood en aardappelen (en rijst, pasta, peulvruchten). Eet ruimschoots van deze producten waar veel koolhydraten inzitten.
    - Groep 2: groente en fruit. Eet volop groente en fruit. Elke dag 150-200 gram groente (3-4 opscheplepels) en twee stuks fruit is de hoeveelheid die een volwassene nodig heeft.
    - Groep 3; melk, kaas (of andere melkproducten) en vlees, vleeswaren, vis, ei of tahoe;
    - Groep 4; halvarine en margarine of olie. Wees matig met (verzadigd / dierlijk) vet.
- Drink op een dag minimaal 1½ liter.
- Zorg voor variatie in de voeding

Als deze regels worden opgevolgd, is het aanvullen van vitamines of mineralen in het algemeen overbodig.

Een loper verbruikt veel snelle energie uit de glycogeenvoorraad in de spieren. Deze glycogeenvoorraad moet zo snel mogelijk na de inspanning weer aangevuld worden, door veel koolhydraten te eten.

- Eet de laatste drie dagen voor het loopevenement de voeding nog meer uit koolhydraten en wat minder uit vlees- en zuivelproducten en vetten.
- Eet voor de wedstrijd alleen datgene, waarvan je weet dat je erna goed mee kunt lopen.
- Stop zo'n 2-3 uur voor de wedstrijd met eten.
-

Drank

- Oefen het drinken voor en tijdens inspanning al in de trainingen en beoordeel welke dranken het beste bevallen (water of sportdranken).
- Het is heel belangrijk om het vochtverlies ten gevolge van het zweten weer aan te vullen, anders raakt het lichaam uitgedroogd, waardoor het minder efficiënt gaat werken! Als je dorst krijgt heb je al 1-2 liter vocht verloren, wat gepaard zal gaan met een duidelijk verminderd prestatievermogen! Drink dus tijdens het lopen voldoende. Drink iedere 15 minuten zo'n 150-200 ml (1-2 bekertjes).
-

Op de dag zelf

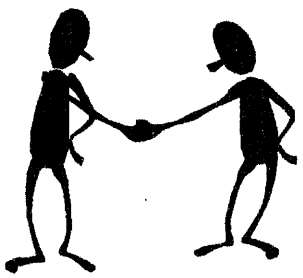
- Loop niet als je je ziek of niet fit voelt of andere klachten hebt. Je loopt een te groot risico om slecht te presteren, uit te vallen en eventueel zelfs je gezondheid te schaden. Er komen nog genoeg andere gelegenheden om jezelf te bewijzen!
- Als je een (chronische) aandoening of ziekte hebt, die tot medische problemen aanleiding kan geven, zorg dan dat je je medische gegevens duidelijk zichtbaar draagt. Dat kan bijvoorbeeld achterop je startnummer of in een SOS-medaillon.
- Zorg dat je familie en vrienden je startnummer weten.

- Eet de laatste 2-3 uur voor de start niet meer.
- Zorg dat je voldoende drinkt. Drink een half uur voor de aanvang van de loop nog zo'n 250 500 ml en maak van iedere drankpost gebruik om zo'n 150-200 ml. (1-2 bekertjes) te drinken.
- Zorg voor een goede warming-up en rek de spieren voor aanvang van de race. Blijf zo lang mogelijk in beweging; sta voor de startstreep zo kort mogelijk stil.
- Wees er bij de start attent op, dat je betrokken raakt bij valpartijen.
- Zorg ervoor dat je niet te hard weggaat.
- Als het warm (en vochtig) weer is pas je tempo dan aan. Als het goed is, zal de organisatie je op de hoogte stellen van het risico dat je loopt. Zo kunnen zij ervoor kiezen een (gekleurd) vlaggensysteem te gebruiken om de deelnemers te informeren over het risico:
    - De rode vlag betekent dat je een hoog risico hebt op het oplopen van een warmtestuwing. Mensen die zwaarlijvig of in een slechte conditie zijn, die niet geacclimatiseerd zijn of al eens eerder problemen hebben gehad in de warmte wordt met klem afgeraden deel te nemen!
    - Een oranje vlag betekent een matig verhoogd risico op warmtestuwing.
    - De groene vlag betekent een laag risico op warmtestuwing.
    - Een witte vlag betekent een risico op onderkoeling! Hier kun je je echter goed op kleden.
- De eerste symptomen van een warmtestuwing zijn het achteruitgaan van de coördinatie. Dit kan zich uiten in slingerend gaan lopen of jezelf verstappen, sterk zweten of juist niet meer zweten, hoofdpijn, optreden van kippenvel en rillingen, misselijkheid, duizeligheid, apathie (onverschilligheid) of juist agressiviteit en een langzame achteruitgang van het bewustzijn. Als je één van deze symptomen bij jezelf bemerkt, stop dan met het lopen om ernstige problemen te voorkomen en zoek hulp bij de EHBO-post. Als één van de dienstdoende artsen symptomen van warmtestuwing bij jou bemerkt, is hij gerechtigd om je uit de race te halen om je te behoeden voor (levens)gevaar.
- Maak gebruik van een EHBO-post als je je niet goed voelt of als je om een andere reden uitvalt!
- Kleed je na de finish zo snel mogelijk om en drink voldoende (1-2 bekertjes).
-

Samenvatting

Lopen levert op zich een positieve bijdrage een de gezondheid. In dit artikel worden adviezen gegeven om onnodige risico's te vermijden en gezond en veilig te lopen:

- Loop alleen als je sportmedisch en conditioneel gezien fit bent.
- Besteed aandacht aan een goede trainingsopbouw.
- Draag goede kleding en schoenen.
- Eet en drink voldoende en gezond.
- Blijf ook tijdens een wedstrijd of prestatieloop aandacht besteden aan gezond en veilig lopen.

Cijferwerk na de  onderlinge meerkampen

Romara van Noort	D'onderlingen 2003	=	Nationale Ranglijst MB	Seizoen 2003	Pr's
	14.5		2	14"56	14"56
	1.65	Sb	5		1.66
	10.73	Pr		10.63	10.73
	24.9		1	24"75	24"75
	5.60	Pr	3		5.60
	24.03	Pr			24.03
	2.18.9	Sb	4	2'19"63	2'16"28
	5054	Pr C.R.	3	-	5162

Remona Fransen	D'onderlingen 2003	=	Nationale Ranglijst MA	Seizoen 2003	Pr's
	15.5		7	15"28	15"28
	1.70		1	1.74	1.74
	10.24				11.93
	25.9		9	25"74	25"74
	5.18		2	5.59	5.60
	26.70			31.07	31.07
	2.33.0			2'26"24	2'26"24
	4610		1	4929	

Rory van Noort	D'onderlingen 2003	=	Nationale Ranglijst JA	Seizoen 2003	Pr's
	11.3				
	6.36				
	11.15		20	12.42	
	1.85		12	1.90	
	53.4				
	3294				
	15.5		12	15"58	
	38.56		14	37.35	
	3.91		7	4.10	
	49.81		12	51.53	
	4.40.9				
	6544	pr	4	6519	

Yvonne Wisse	NED	U23 Eur	U23 Wereld	Wereld indoor	Europa
	2e	5e	8e	14e	33e
	NK Apeldoorn 1e 5785	Eko23 Bydgosczc 2e 5895	WK-studenten 11e 5588	nki gent 1e 4356	Europacup Talinn 11e 5741

Wintertrainingen baanatletiek de Spartaan Lisse 2003-2004.

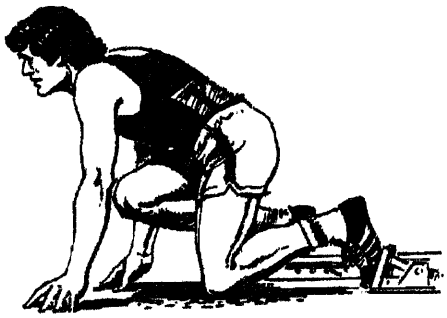
dag	Tijd	groep	Geboren in	trainer(s)	inhoud	opm.
ma						
	18.00 – 19.30	D's	1991-1992	Arnoud/ Dennis/Nico	baan	
	17.15 – 18.15	C B	1989-1990 1987-1988	Heino	ZAAL	Meerzicht
	19.30 – 21.00	A Neo Sen	1986-1985 1984-1983-1982 1981 en eerder	Rick	ZAAL: circuit	Ruishoornlaan
	19.00	mila	1988 of eerder		Baan	
di						
	19.30	A Neo Sen	1986-1985 1984-1983-1982 1981 en eerder	Heino	Kracht	op uitnodiging
	19 / 19.30	wtr		Poule	Baan	+ 1 groep weg Zie WTR-schema
woe						
	15.00 - 1600	Mini + C-pupil	Jongens en meisjes: 1997+1996	Gerrit – Fieke - Marga	Zaal	Meerzicht
	16.00 - 17.00	B-pupil + meisjes A1	1995 1994	Gerrit – Fieke – Nico	Zaal	Meerzicht
	17.00 - 18.00	A2 Jongens A1	1993 1994	Nico – Nienke-Jack/Leoniek	Zaal	Meerzicht
	19.00 - 20.30	C B	1989-1990 1987-1988	John	Baan	
	19.00 - 21.00	A Neo Sen	1986-1985 1984-1983-1982 1981 en eerder	Gerard	Baan	
do						
	19.00 - 20.30	B A Neo Sen	1987-1988 1986-1985 1984-1983-1982 1981 en eerder	Heino/John	baan>	spring/sprint
	19.00 - 21.00	mila	1988 of eerder		Baan	Zie WTR-schema
	19.00 /	wtr		poule	Weg	
vr						
	17.00 – 18.00	A B-pupillen	1993-1994 1995			Baan
	18.30 - 19.30	D> 1	1992	Dennis/ Arnoud/Nico	Zaal	Ruishoornlaan
	19.30 - 20.30	D> 2	1991	Dennis/ Arnoud/Nico	Zaal	Ruishoornlaan
	19.00	A Neo Sen	1986-1985 1984-1983-1982 1980 en eerder	John	Kracht	op uitnodiging
	18.00 – 19.30	B/A/Neo/Sen		Gerard	Werpen	op uitnodiging
za						
	09.30 – 11.00	wtr		poule	DUIN	oneven weken
		wtr		poule	Baan	Even weken
						Zie WTR-schema
zo						
	09.45 – 11.15	B A Neo Sen	1987-1988 1986-1985 1984-1983-1982 1981 en eerder	john	DUIN	

Zaaltrainingen periode week 45 2003 tot en met week 9 2004

Vervallen reguliere trainingen:

donderdag 25 december,
vrijdag 26 december
woensdag 31 december
donderdag 1 januari,
vrijdag 2 januari.

géén zaaltraining>
in december / januari : gedurende de kerstvakantie



Start zomertrainingen : 1 maart 2004
Schouwwedstrijden : 4 april?

TOP TIEN

Deze keer maar weer een over hoogspringen, n.a.v. een vraag op de atletiekdiscussielijst.
Je springt pas 'echt' hoog als je over jezelf heen springt heb ik wel eens gehoord.
Nou deze mannen kunnen er wat van!
De opgegeven lengte komt uit de bijbel van de atletiekjournalist (ATFS Athletics Annual, edited by Peter Matthews; diverse jaargangen). Toch lastig want Sotomayor (meer dan 220 keer over 2m30) staat ook met een lengte van 1m. 93cm. te boek.

	pr. Hoogte	Opm	lengte	boven hoofd	Naam	geboren	land	waar	wanneer
1	2,32	i	1,73	0,59	**Franklin Jacobs**	30 12 1957	USA	New York	27 011978
2	2,30	i	1,73	0,57	**Rick(y) Noji**	22 10 1967	USA	Eugene	30 04 1989
2=	2,40	i	1,83	0,57	**Hollis Conway**	08 01 1967	USA	Sevilla*	10 03 1991
4	2,40		1,84	0,56	**Sorin Matei**	06 07 1963	ROM	Bratislava	20 06 1990
5	2,40		1,85	0,55	**Charles 'snake' Austin**	19 12 1967	USA	Zürich	07 08 1991
6	2,35		1,81	0,54	**Stefan Holm**	25 05 1976	SWE	Zürich	16 08 2002
7	2,38	i	1,85	0,53	**Steve Smith**	29 03 1973	GBR	Wuppertal	04 02 1992'
8	2,37		1,85	0,52	**Tom McCants**	27 11 1962	USA	Columbus, OH	08 05 1988
9	2,37		1,85	0,52	**Jerome Carter**	25 03 1963	USA	Columbus, OH	08 05 1988
10	2,37		1,86	0,51	**Valeriy Sereda**	30 06 1959	AZE	Rieti	02 09 1984
10=	2,38		1,87	0,51	**Troy Kemp**	18 06 1966	BAH	Nice	12 07 1995
12	**2,45**	wr	1,95	0,50	***Javier Sotomayor***	13 10 1967	CUB	Salamanca	27 07 1993
12=	2,36		1,86	0,50	**Dalton Grant**	08 04 1966	GBR	Tokyo*	01 09 1991

Noji = sprong als zestienjarige 2m25m.
Conway * = probeerde in deze wedstrijd na het USA record van 2m40 ook nog 2m44! Dat is 2 feet boven zijn lengte!
Smith ' = won in dit 1992 WJK en gokte op medaille bij O.S. maar sprong slechts 2.24
Grant* = aanvangshoogte 2.31 (1cm boven s.b.) 2.34 overgeslagen en 2.36 gehaald > 4e!

Heb je ook een idee voor een Spartaan Spektakel top tien? Stuur het op naar gerardlenting@hotmail.com, of geef je idee door op de training.

Ranglijstverbeteringen

Loopnummers
Sietske van der Weijden verbeterde zich met 3.07,3 naar twee 2e (MB en MA) en een 4e (dames) plaats op de 1000m-ranglijsten.
Romara van Noort verbeterde het **clubrecord** op de 100mH bij de meisjes B naar 14,56.
Yvonne, Eva, Remona en Marit verbeterden het **clubrecord** zweedse estafette, waarin een 400, een 300, een 200 en een 100 meter wordt afgelegd, naar 2.21,63. Ook bij de heren werd op deze estafette het **clubrecord** verbroken. Pieter, Stefan, Vincent en Rory kwamen tot 1.58,67.
Diezelfde vier heren verbeterden ook het bijna twintig jaar oude **clubrecord** 4x200m met een tijd van 1.30,04.

Springnummers
Romara van Noort sprong verder dan het clubrecord bij de B-meisjes. Doordat zij door teveel rugwind gesteund werd telt het niet als clubrecord, en blijft het bij een beste prestatie op de ranglijst. Met 5,60w staat zij dus 1e (MB), 2e (MA) en 4e (dames). Rory van Noort verbeterde zich met 2cm op de verspringranglijst naar 6,36, bij de jonogens A blijft hij daarmee achttiende.

Werpnummers
Roxanne van Noort stijgt op de kogelranglijst bij de dames door een stoot van 11,75 naar de 8e plek. Bij de meisjes-B stootte Romara van Noort zich met 10,73 naar een 13e plek. Op de discuswerpranglijst bij de A-jongens verstevigde Rory van Noort zijn 6e plek door 38,56 te werpen. Marit Suttorp steeg met een speerworp van 27,09 naar 11e (MA) en 13e (dames) plaatsen.

Meerkamp
Romara van Noort verbeterde bij de B-meisjes het **clubrecord** op de zevenkamp met ruim tweehonderd punten tot 5054 punten.
Op de tienkamp bij de heren komt Pieter van Langen de ranglijst binnen op een elfde plek met 5879 punten. Rory van Noort blijft op de derde plek staan bij de jongens A, maar verbeterde zich wel naar 6544 punten. Arne van der Meer komt daar op de 23e plek te staan met 5095 punten.
Marit Suttorp verbeterde zich op de zevenkamp naar 3603 punten, waarmee zij 7e (MA) en 16e (dames) staat.

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

Clubkampioenschappen 4/5 oktober

10-kamp	100m	Ver	Kogel	Hoog	400m	110mH	Discus	Pols	Speer	1500m	Totaal
Senioren											
Pieter v Langen	11,2	5,99	10,25	1,75	50,6	16,2	32,34	2,81	30,70	4.14,8	5879
Dennis Verhaar	12,1	5,63	9,37	1,65	58,6	18,6	30,58	3,21	40,80	5.21,8	4729
Niels vd Poel	12,2	5,57	10,30	1,65	60,0	19,6	28,88	2,81	46,60	5.31,9	4523
Paul Hartman	13,0	5,31	8,76	1,70	59,3	22,7	23,15	2,41	39,33	-	3398
Edwin Warmerdam	12,7	5,36	6,49	1,45	59,3	21,8	21,29	-	29,86	5.08,5	3303
Bas Warmerdam	13,2	4,78	8,41	1,55	65,5	25,4	26,99	-	34,01	5.42,9	2939
Tim v Gerven	13,4	4,80	8,11	1,50	71,5	23,50	19,88	1,81	38,02	6.43,4	2595
Paul de Koning	-	5,51	10,33	-	-	-	35,32	3,01	40,24	-	2363
Michael Kaptijn	11,8	5,83	8,07	1,70	-	-	-	-	-	-	2107

Jongens A											
Rory van Noort	11,3	6,36	11,15	1,85	53,4	15,5	38,56	3,91	49,81	4.40,9	6544
Arne vd Meer	11,7	5,51	9,40	1,65	55,4	16,9	28,63	2,51	39,49	4.38,3	5095
Maarten t Hoeve	12,0	5,12	8,29	1,45	56,40	21,8	23,03	2,11	33,29	4.41,3	3998

9-kamp	100m	Ver	Kogel	Pols	110mH	Discus	Hoog	Speer	1500m	Totaal
Jongens B										
Jelle vd Krogt	11,5	5,80	9,18	2,61	20,2	21,66	1,55	30,12	5.46,1	3619
Frank v Noort	13,6	4,34	8,10	2,41	21,4	20,76	1,55	34,76	6.08,4	2734
Jacco vd Weijden	-	-	-	-	-	-	-	-	4.37,9	-

7-kamp	100mh	Hoog	Kogel	200m	Ver	Speer	800m	Tot
Dames								
Debby vd Kraan	17,6	1,40	9,55	27,7	4,74	26,47	2.33,7	3700
Jolanda vd Weerd	-	-	8,77	-	-	22,34	-	-
Meisjes A								
Remona Fransen	15,5	1,70	10,24	25,9	5,18	26,70	2.33,0	4610
Eva vd Poel	15,5	1,55	10,60	26,4	5,20	26,25	2.34,5	4393
Marit Suttorp	18,0	1,40	9,17	28,1	4,77	27,09	2.35,3	3603
Meisjes B								
Romara v Noort	14,5	1,65	10,73	24,9	5,60	24,03	2.18,9	5054
Lonneke Derriks	17,2	1,30	7,54	27,4	4,93	24,13	2.32,5	3554
Nienke t Hoeve	18,5	1,30	7,53	28,3	4,43	18,56	2.45,5	2966
Nienke Kragtwijk	18,3	1,35	9,53	27,9	2,69	18,98	3.01,8	2691

Uitslagen September

Arena Games Hilversum - 7 september

100m	Yvonne Wisse	12,24	D
200mH	Tessy Lenting	32,53	D
	Yvonne Wisse	dnf	D
800m	Pieter van Langen	1.52,98	H
Hoog	Rick van Ruiten	2,05	JA

B-Competitie Finale - 7 september

100m	Lonneke Derriks	13,65	MB
	Leonie van der Plas	15,01	MB
400m	Romara van Noort	56,66	MB
800m	Sietske van der Weijden	2.33,80	MC
	Iris van der Meer	2.41,71	MB
100mH	Romara van Noort	14,56	MB
Hoog	Anouk Kragtwijk	1,55	MC
Ver	Nienke Kragtwijk	4,89	MB
	Lonneke Derriks	4,74	MB
Kogel	Anouk Kragtwijk	9,30	MC
	Nienke ter Hoeve	8,43	MB
Discus	Iris van der Meer	22,73	MB
	Leonie van der Plas	16,18	MB
Speer	Nienke Kragtwijk	24,85	MB
4x100m	de Spartaan	dq	MB

Meisjes

100m	Romara van Noort	12,45	MB
	Nienke Kragtwijk	13,60	MB
400m	Romara van Noort	56,40	MB
800m	Nienke ter Hoeve	2.37,07	MB
	Iris van der Meer	2.37,75	MB
1500m	Leonie van de Plas	5.33,06	MB
100mH	Remona Fransen	15,82	MA
	Marit Suttorp	18,20	MA
Hoog	Remona Fransen	1,65	MA
	Iris van der Meer	1,30	MB
Ver	Lonneke Derriks	4,90	MB
	Nienke Kragtwijk	4,78	MB
HSS	Lonneke Derriks	10,23	MB
Kogel	Eva van der Poel	10,72	MA
Discus	Marit Suttorp	22,12	MA
Speer	Eva van der Poel	27,39	MA
4x100m	Marit - Eva Remona - Romara	49,43	MA

Finale Veteranen Competitie 1e div. – 14 september

100m	Hedwig van de Konijneberg	17,18	DV
800m	Lisette Kaptijn	2.38,70	DV
3000m	Hedwig van de Konijneberg	11.46,02	DV

NSK Teams - 13 september

100mH	Yvonne Wisse	14,23	D
110mH	Rick Wassenaar	15,76	H
1000m	Pieter van Langen	2.36,63	H
5000m	Johan Cederhout	16.59,78	H
Ver	Rick Wassenaar	6,78	H
	Yvonne Wisse	5,71	D
Hoog	Tessy Lenting	1,40	DV
Ver	Tessy Lenting	4,52	DV
Kogel	Marga Kortekaas	9,57	DV
Discus	Marga Kortekaas	24,40	DV
4x100m	Hedwig - Tessy		
	Lisette - Joke	65,06	DV

Finale A-Competitie - 14 september

Jongens

100m	Jelle van der Krogt	11,86	JB
400m	Jelle van der Krogt	55,20	JB
800m	Floor van Langen	2.03,84	JB
1500m	Maarten ter Hoeve	4.28,06	JA
3000m	Jacco van der Weijden	10.07,80	JB
110mH	Rory van Noort	15,84	JA
Hoog	Rick van Ruiten	2,05	JA
Ver	Floor van Langen	5,09	JB
HSS	Rick van Ruiten	13,38	JA
Pols	Rory van Noort	4,00	JA
Kogel	Arne van der Meer	9,50	JA
	Jacco van der Weijden	6,87	JB
Discus	Arne van der Meer	27,13	JA
Speer	Maarten ter Hoeve	31,74	JA
4x100m	Jelle - Rick		
	Rory - Maarten	45,95	JA

Finale dames competitie 2e div. - 28 september

100m	Eva van der Poel	13,46	MA
	Debby van der Kraan	13,84	D
200m	Remona Fransen	26,47	MA
	Debby van der Kraan	28,12	D
400m	Yvonne Wisse	55,84	D
	Sonja van Noort	67,79	D
800m	Marit Suttorp	2.34,52	MA
1500m	Lisette Kapteijn	5.22,90	D
Hoog	Remona Fransen	1,70	MA
Ver	Yvonne Wisse	5,53	D
	Marit Suttorp	0	MA
HSS	Sonja van Noort	9,88	D
Kogel	Roxanne van Noort	11,50	D
	Eva van der Poel	10,90	MA
Discus	Heidi van der Veek	33,35	D
Zweeds	Yvonne - Remona		
	Eva - Marit	2.21,63	D

Instuif Leiden - 17 september

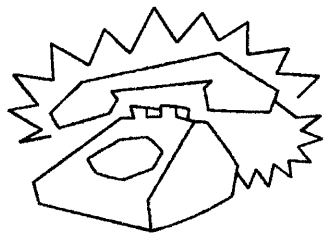
1000m	Sietske van der Weijden	3.07,3	MC
1500m	Jacco van der Weijden	4.29,3	JB
Kogel	Arnoud Koot	13,47	H
Discus	Arnoud Koot	42,57	H

NK Estafette - 20/21 september

4x100m	Marit - Eva		
	Remona - Yvonne	disq	D
	Lonneke - Romara		
	Nienke - Nienke	50,46	MB
4x200m	Stefan - Pieter		
	Rory - Vincent	1.30,04	H
	Marit - Eva		
	Remona - Yvonne	disq	D
	Lonneke - Nienke		
	Nienke - Romara	1.47,18	MB
4x400m	Marit - Eva		
	Remona - Yvonne	3.57,87	D
	Lonneke - Romara		
	Nienke - Sietske	4.06,00	MA
Zweeds	Pieter - Stefan		
	Vincent - Rory	1.58,67	H



FINALE VETERANENCOMPETITIE DAMES TILBURG 14 SEPTEMBER 2003



08.00 uur Tring Tring de wekker loopt af - hup uit bed - plassen – wassen - ontbijten – lunch klaarmaken – tas inpakken.

08.45 uur Wandelend naar de baan waar ik op de Spekkelaan een groep A/B'ers tegenkom die vandaag hun finale in Drachten hebben. Ik wens hun veel succes en veel plezier.

08.55 uur aangekomen in de kantine wordt mij een goedemorgen toegewenst door Aad (vd Lans) onze coach en steun en toeverlaat en door Joke (vd Lans) onze laatste estafetteloopster. De koffie is klaar.

09.02 uur Lisette (Kaptein) ariveert en nu is het nog wachten op Tessy (Lenting). Onze 5e dame Hedwig (vd Konijnenberg) logeert een weekendje in Beek en Donk en komt van hieruit naar Tilburg toe.

09.09 uur Ja hoor, daar is Tessy dan – puf puf is me dat regelen! Lisette, heb jij een paar extra sokken bij je? Ik ben ze vergeten. Nadat de koffie op is en de sokken geregeld zijn wordt het tijd om te vertrekken.

09.15 uur Op naar Tilburg. Slechts één keer rijden we fout.

11.00 uur Rijden we het parkeerterrein op bij A.V. Attila. Hedwig komt bijna tegelijkertijd aan. Op naar de koffie en de koek.

12.00 uur Aad moet naar de ploegleiders bijeenkomst. Wij redden ons wel even zonder hem.

12.10 uur Hedwig maakt zich gereed voor haar eerste 100 meter in haar leven. Bloed-nerveus is ze. Starten doet ze staand. Het heeft geen enkele zin om vanuit een blok te starten. Gelukkig start er nog een dame in haar serie op deze manier. De dames worden door de speaker voorgesteld en hun eerder neergezette tijden worden doorgegeven. Hedwig treft het niet (of wel?). Ze zit in een onwijs snelle serie. Er zitten bijna allemaal deelneemsters aan NK's veteranen in. Ze loopt wat ze waard is 17.18 sec. Wij zijn tevreden. Hedwig ook en ..... ze is weer een ervaring rijker.

12.50 uur Marga (Kortekaas) mag haar krachten gaan meten bij het kogelstoten. Zij probeert de afstand van haar zus Lea (vd Aart-Kortekaas) van de vorige wedstrijd te evenaren. Maar dat lukt niet. Met 9.57 meter sluit ze haar serie van 4 stoten af.

12.55 uur Lisette gaat van start op de 800 meter. Ondanks dat ze wat last heeft van haar achillespees zet ze een redelijke tijd van 2.38.70 sec. neer.

13.20 uur Tessy gaat verspringen. En hoe!! Zou dat komen door de geleende sokken? Eindresultaat: 4.52 meter.

14.10 uur In de kooi wordt begonnen met het discuswerpen. Marga mag hier weer aan de bak. Normaal doet Lea dit, maar die moest vandaag werken. De platte schijf ploft na 24.40 meter neer.

14.30 uur Tessy heeft op hoog voldoende ingesprongen en kan daarom met een gerust hart aan dit onderdeel beginnen. Maar met haar aanloop zit het toch niet zo goed als ze zou willen (sokken soms te zwaar? Of zit het een beetje tussen de oren!). Desalnieteminniettegenstaandedat haalt ze 1.40 meter.

14.35 uur Hedwig met de naweeën van een joekel van een blaar aan de zijkant van haar voet (opgelopen tijdens de najaarsloopjes), is vertrokken voor haar 3000 meter. Eindtijd 11.46.02 sec. letsjes langzamer dan de vorige keer. Ze is zelf niet tevreden. Mooi zo Hedwig. Goeie mentaliteit, volgend jaar mag je weer mee.

16.25 uur Eindelijk, de estafetteloopsters mogen aan de bak. Hedwig, Tessy, Lisette en Joke zetten een tijd neer van 65.06 sec. Deze tijd had wat sneller gekund. Doordat een dame van een andere vereniging haar baan verliet bij het 2e wisselpunt moesten Tessy en Lisette de raarste capriolen uithalen om zonder kleerscheuren hun stokje over te geven. Protesteren! Ja of nee? Ach laat maar! Wat worden wij als ploeg beter van. Bij de eerste drie komen wij met ons puntentotaal toch niet. Wel de dame in kwestie (ze liep voor het eerst van haar leven een estafette) even laten weten dat ze *goed fout zat*. Haar ploeggenoten hadden naar ze dachten alles (?) verteld. Dus niet! Ze waren vergeten te zeggen dat ze haar baan niet mocht verlaten.



18.00 uur Vertrek uit Tilburg na met Aad, Joke, Lisette en Lex (de vriend van Lisette) de afspraak gemaakt te hebben om bij Jozef in de Poel te gaan eten. Hedwig laat ons nog even weten dat ze het vandaag enorm naar haar zin heeft gehad. Wij trouwens ook!! We besluiten om er volgend jaar weer tegenaan te gaan. Met dank aan Aad, onze coach, verzorger, ploeglei(ij)der en wat voor titels wij hem allemaal nog meer zouden willen geven.

20.00 uur Aan de borrel. Gaat erin als koek. Het eten is voortreffelijk. De sfeer uitstekend. Wat wil je je nog meer wensen na zo'n dag.

22.30 uur Weer thuis – tas uitpakken – voicemail afluisteren – hier en daar nog wat rommelen – op de bank lekker onderuit gezakt nog even TV kijken en dan zo tegen de dagsluiting: oogjes dicht en snaveltjes toe. Morgen is er weer een nieuwe dag.

Jullie reporter Marga

PS: namens Aad iedereen bedankt voor de geleverde bijdragen tijdens de competitiedagen. In 2004 gaat hij weer graag mee.

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

W.T.R.- NIEUWS

DE WTR-COMPETITIE

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

Deze WTR-competitie is opgezet vanuit het oogpunt dat deelnemen belangrijker is dan winnen. Zoals jullie in je persoonlijke uitnodiging hebben gezien, gaat op zondag 19 oktober - voor de 17e keer - deze onderlinge recreatieve competitie opnieuw van start. Bij deze wedstrijden kunnen we nog wel enige assistentie gebruiken. Wil je helpen? Meld je dan bij de WTR-commissie.

Wie kan meedoen ?
Ieder die lid is van de Spartaan en bij het begin van de competitie minstens 16 jaar is, kan meedoen. Volgens goede WTR-traditie is de deelname gratis. Bij deze competitie staat de gezelligheid voorop. Het maakt niet uit of 3 km in 40 minuten **(de deelnemers aan de training Sportief wandelen roepen we nogmaals op ook mee te doen!)** voor jou een mooie prestatie is of dat je met 11 minuten niet tevreden bent. Iedereen kan dus meedoen en de laatste jaren gebeurde dat gelukkig ook. Met meer dan 120 mensen van start gaan en na afloop samen napraten, heeft wel iets.

Hoe geef je je op en hoe is de leeftijdsindeling ?
Om de drukte voor de eerste loop een beetje te voorkomen, kun je je alvast inschrijven op dinsdag 14 en donderdag 16 oktober. Voor degenen die vorig jaar meededen, betekent dit alleen: je naam aankruisen op de lijst van vorig jaar. De anderen vullen alvast een 'turfbriefje' in. Op dit briefje kun je op 19 oktober je rondetijden bij laten houden. Vul op dit briefje je naam, geboortedatum en categorie in. Voor de categorie-indeling ligt er een leeftijdslijst bij de inschrijving. Ben je deze avonden niet aanwezig, dan heb je de gelegenheid tot inschrijven 's zondags vóór je eerste loop d.m.v. het 'turfbriefje'. Inschrijven vanaf 11.00 uur in de kantine vóór de wedstrijd. Ieder krijgt dan het turfbriefje met zijn of haar startnummer.
Kun je aan de eerste loop niet meedoen, bij de volgende lopen kun je je altijd even melden bij de inschrijving en je alsnog inschrijven.

Je kiest bij de opgave voor de korte of de lange afstanden. Voor diegenen die niet zo lang geleden met lopen zijn begonnen: de ervaring wijst uit dat je de eerste twee jaar beter nog niet aan de lange afstand kan beginnen. Het wedstrijdelement heeft zijn invloed en de belasting van gewrichten, enz. is zwaarder dan wat het lichaam al aankan. Op basis van je leeftijd bij de start van de competitie word je ingedeeld in de categorie senioren, veteranen1, veteranen2 of veteranen3. Bij de dames liggen de categoriegrenzen bij 35, 45 en 55 jaar; bij de heren 5 jaar hoger. We hebben dus maximaal 16 categorieën.

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

Wanneer en waar ?
In de vorige Spektakels en op je uitnodiging zijn de data en lopen reeds vermeld. Voor de volledigheid volgen ze hier nog eens. Noteer dus de volgende competitiedata:

19 oktober	Baanloop	3 of 6 km	Ter Specke
16 november	Bosloopca.	4 of 8 km	vanuit Ter Specke
14 december	Duin/strandloop	3,5 of 9,5 km	Langevelderslag
11 januari	Keukenhof(bos)loop	7,7 of 21,1 km	Ter Specke
15 februari	Polderloop	4,9 of 14,7 km	clubhuis Shawano's of ijsbaan (Poelpolder)
28 maart	Coopertest	12 minuten	Ter Specke

Alleen de baanloop en de Coopertest starten we in series. Bij de andere lopen starten we met z'n allen om 12.00 uur (Keukenhof(bos)loop in januari om 11.00 uur).
Verschillende leden vinden de lange afstand van de Baanloop erg doods en lang. We hebben besloten de wens tot inkorten te honoreren en zijn daarom van de tot nu toe gebruikelijke 10 km afgestapt.

Hoe zijn de spelregels ?
De finishvolgorde binnen je categorie bepaalt hoeveel punten je krijgt. De eerste krijgt 100 punten, de tweede 98, enz. Bij de Coopertest krijg je 1 punt voor elke 25 meter. Degene die in haar/zijn categorie in totaal de meeste punten behaalt, is clubkampioen. Omdat ieder wel eens verhinderd is, wordt je 'slechtste' prestatie van de eerste vijf lopen geschrapt. Je kan dus een loopje missen, zonder dat dit punten kost. De Coopertest is echter een 'verplicht' onderdeel. Mocht je op 28 maart niet kunnen, dan moet je de reserve-Coopertest lopen. We zullen deze in maart organiseren, we proberen deze op een dinsdagavond te houden. De datum maken we zo spoedig mogelijk bekend (De Spartaan organiseert dit seizoen geen algemene Coopertesten).

De vorige maand heb ik gemeld dat we proberen tot een puntentelling te komen die meer recht doet aan de eigen prestatie dan aan het toevallige talent. We vinden het echter ook belangrijk dat het snelheidsaspect van belang blijft en dat zou verdwijnen met het idee dat Hans Adriaanse heeft uitgewerkt. Daarom gaan we eerst experimenteren met dit idee als stimuleringsprijs. Je hoort hierover later meer.

Ook als je maar aan een paar loopjes mee kunt doen, ben je van harte welkom (deelnemen is belangrijker dan winnen). Wel de volgende opmerking hierbij. We zien de laatste jaren dat verschillende leden wel eens een halve marathon willen lopen en dan alleen aan de januariloop meedoen. Het is voor deelnemers aan de competitie erg frustrerend dat zo'n incidentele deelnemer de puntenverschillen in een categorie erg verstoort. Je mag natuurlijk meedoen, maar wij verzoeken je aan te geven dat je buiten mededinging loopt, als je niet van plan bent om meer dan één loop mee te doen. We kunnen je dan buiten de puntentelling houden.

Tot slot
Als je nog vragen of opmerkingen hebt, neem dan contact op met één van de leden van de WTR-commissie (Paul van Sijl, Wim Brouwer, Janny Dofferhoff, Jeannette van der Toorn, Gerard van Saase en Theo Edens).
Een prettige competitie toegewenst.

DE WTR-BAANLOOP OP 19 OKTOBER; AANVANG 12.00 UUR

Deze eerste loop van dit seizoen is weer op onze eigen atletiekbaan. Om elkaar niet in de weg te lopen en een beetje overzicht te houden, wordt in series gelopen. De indeling en starttijden zijn waarschijnlijk als volgt. (Mocht het door een veel andere deelname dan vorig jaar anders worden, dan wordt dat vóór de 19e in en bij de kantine bekend). De opgegeven tijden zijn bedoeld als richtlijn om te bepalen in welke serie je je loopmaatjes kunt aantreffen. Als de tijd van jouw serie je echt niet past, kun je uiteraard in een andere serie meelopen.

* 12.00 uur	3 km	richttijd meer dan 17 minuten (ook de wandelaars)
* 12.30 uur	3 km	richttijd 17 minuten of minder
* 12.50 uur	6 km	richttijd meer dan 27 minuten
* 14.00 uur	6 km	richttijd 27 minuten of minder

Om de uitslagenlijst gemakkelijk op te kunnen maken, krijgt ieder behalve zijn/haar startnummer ook een rondebriefje. Startnummer en rondebriefje kun je afhalen in de kantine.
We streven naar grote series, om zo vroeg mogelijk klaar te zijn. Het is daarom van belang om zelf iemand te vragen om op jouw rondebriefje de tussentijden en de eindtijd te noteren. Wellicht

kun je een supporter/schrijver meenemen. Dit briefje lever je in bij het secretariaat. Na enkele dagen kun je dit briefje terugkrijgen zodat je je race-opbouw nog eens na kunt kijken.
Voor de deelnemende wedstrijdatleten: het zal duidelijk zijn dat de tijdwaarneming alleen voor intern gebruik is, dus geen officiële KNAU-tijdwaarneming.
Een prettige wedstrijd toegewenst.

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

DE ZEVENHEUVELENLOOP IN NIJMEGEN

Voor diegenen die de informatie in de vorige Spektakels over deze loop hebben gemist:
Bij het julinummer van Atletiek was een infoboekje van deze loop gevoegd. Als je dit niet meer hebt, dan kun je de belangrijkste punten hieronder lezen.
Op **zondag 16 november** gaat om 13 uur de 18e Zevenheuvelenloop in Nijmegen van start (15 km). Het is net zo'n soort gebeuren als de Dam tot Damloop. Er is dit jaar een limiet gesteld van 17.500 individuele lopers (was 15.000).
Heb je interesse en ben je het infoboekje kwijt? Je kunt het van mij (Theo Edens) lenen.
Als er trainers/trainingsgroepen zijn die iets gezamenlijks willen organiseren en daarbij ondersteuning van ons willen, dan horen we dat wel.

TRIMLOPEN

Omdat veel (nieuwe) leden interesse hebben in deelname aan trimlopen in de omgeving, vind je hier enkele loopjes in de omgeving. Een mooi overzicht van deze en andere lopen op datum met informatie over afstanden, starttijden, organiserende vereniging en tel.nr. voor inlichtingen kun je vinden in het trimloopboekje. Dit is weer 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.

Enkele lopen in de omgeving:

zo.	19 okt.	Marathon; 10-21-42,19 km **(en WTR)**	resp. 11.15, 14.00, 11.00 u. Amsterdam
za.	25 okt.	Sporteon Oostdam duinloop; 5-10 km	10.30 u. Katwijk
zo.	2 nov.	VVV Berenmarathon; 21-42,2 km	12.55 resp. 12.35 u. Terschelling
zo.	9 nov.	Oosterduinloop; 8-16,1 km	11.00 u. Noordwijkerhout
zo.	16 nov.	Zevenheuvelenloop; 15 km	13.00 u. Nijmegen

Omdat er vorig jaar verschillende Spartaners mee hebben gedaan aan de Berenloop op Terschelling en er eveneens belangstelling is voor de Zevenheuvelenloop, heb ik deze ook vermeld.
Verder gaat ook weer het Zorg en Zekerheid-circuit van start. Dit is een serie lopen op de weg, georganiseerd door een samenwerkingsverband van verschillende verenigingen in de omgeving. Het circuit heeft vooral een wedstrijdkarakter en is daarmee in de eerste plaats voor wedstrijdatleten. Er doen echter ook veel van onze recreatieve lopers mee, vooral uit de A- en B-groep. Het circuit begint ook dit jaar met de Ter Speckeloop op 7 dec. bij de Spartaan. In de kantine zijn binnenkort folders met info over de organisatie en de verschillende lopen.

Namens de WTR-commissie,
Theo Edens

De Bien Sotawee Marathon, 13 september 2003

Ergens vroeg in de zomer werden we er door Bram Hofland, werkzaam in Roelofarendsveen, op gewezen dat de Veense loopvereniging Plantaris in verband met haar 15-jarig bestaan een marathon zou gaan organiseren, die in september moest gaan plaatsvinden.
Leuk hierbij was, dat de mogelijkheid bestond om de afstand in estafettevorm met een team van 4 personen af te leggen.
In verband met een beperkte inschrijfmogelijkheid zou enige haast geboden zijn.
Besloten werd om in de groep van Aad van der Lans de belangstelling te peilen, waarbij de nadruk zou liggen op de estafettemogelijkheid.
Al snel waren er 19 gegadigden. Joke van der Lans verklaarde zich bereid het twintigtal vol te maken, zodat met 5 teams kon worden ingeschreven.
Hoewel gezelligheid in Aad zijn groep voorop staat, wilden we toch wel goed voor de dag komen. Er werd besloten uit de gegadigden een snel team samen te stellen en vier nagenoeg aan elkaar gelijkwaardige teams.
Tijdens de aanloop naar deze wedstrijd bleek, dat Raymond des Bouvrie en Janny Derriks zich wegens blessures moesten laten vervangen. Hiervoor hebben we Danny van der Ploeg en Sandra Borg bereid gevonden.
Uiteindelijk verschenen de volgende teams aan de start:
Spartaan 1: Willem van Klink, Ton Korfage, Aad van der Lans en Peter Nederpelt
Spartaan 2: Han Ligtvoet, Anton Korenhof, Joke van der Lans en Marian Buys
Spartaan 3: René van Geest, Danny van der Ploeg, Sandra Borg en Lieke Langelaan
Spartaan 4: Peter Zonneveld, Wim Cozijn, Marga van Ravels en André Buys
Spartaan 5: Piet van der Hulst, Ab Schniedewind, Noor Mulders en Hans Maarschalk

Het parcours liep over de Baan en de Sotaweg te Roelofarendsveen.en de straten, die deze wegen weer met elkaar verbinden. Het parcours was 2755 meter lang en diende 15 keer te worden afgelegd, waarbij de eerste ronde werd verlengd met 870 meter om op exact 42.195 meter uit te komen (reken maar na).
Hoewel het elk team vrij stond om de rondjes naar willekeur over de lopers te verdelen, bleek in de praktijk, dat steeds na een rondje werd gewisseld en dat de rondjes zo eerlijk mogelijk over de lopers werden verdeeld. De enige voorwaarde die de organisatie op dit gebied stelde was, dat het laatste rondje door alle teamleden gezamenlijk moest worden afgelegd en dat de tijd pas na binnenkomst van het laatste teamlid werd stilgezet.
Met enige trots kan worden gemeld, dat **Spartaan 1 als snelste estafetteteam** over de finish is gekomen in een tijd van 2:40 uur, voorwaar een formidabele marathontijd.
De tijden van de andere Spartaanteams verschilden maximaal 6 minuten van elkaar (tussen 3:09 en 3:15 uur), waarmee we de plaatsen 13, 14, 19 en 21 in het algemeen klassement innamen, naar mijn idee zeker niet slecht in een veld van 41 teams.

Competitie tussen de Spartaanteams was niet steeds aanwezig: regelmatig liepen teamleden van "concurrerende" teams samen hun rondje!
De sfeer was prima, het weer werkte lekker mee, de verzorging was goed (op twee plaatsen langs het parcours was drinken te krijgen), er was muziek, het publiek was er en had de straat en tuinen versierd. Raymond en Janny waren meegekomen om ons allen aan te moedigen.

Hoewel bij de meeste van ons een estafette niet helemaal onbekend is door WTR- of bedrijvenestafette, was het toch een aparte ervaring om je krachten zo te verdelen, dat je vier of vijf keer je rondje kon afwerken in een zo hoog mogelijk tempo, na telkens zo'n 30 tot 40 minuten op je beurt te hebben gewacht.

Naar mijn idee is sprake van een geslaagd evenement. Ook binnen Plantaris wordt er blijkbaar zo over gedacht, want hoewel sprake zou zijn van "the one and only" Bien Sotawee marathon wordt toch voorzichtig gedacht aan herhaling over bijvoorbeeld 5 jaar.

Naast de estafetteloop moet toch zeker nog worden vermeld, dat zo'n 60 lopers de hele marathon liepen, een hele prestatie, zeker als je bedenkt, dat ze regelmatig werden ingehaald door de veelal snellere estafettelopers, wat mij knap frustrerend lijkt. Een van deze marathonlopers was trouwens Jos Mulders, (3:34 uur, knap hoor!)
de echtgenoot van "onze" Noor Mulders.

Binnen de groep van Aad was uiteraard ook Henk van Hensbergen gevraagd om mee te doen. Hij kon (?) hier echter niet op ingaan, omdat hij ten tijde van het evenement in het buitenland zou zijn. Tot onze verbazing was hij echter wel in Roelofarendsveen en liep voor een Hillegoms team, omdat hij "toevallig" een dagje eerder was teruggekeerd uit het buitenland. Toch wel sneu voor Henk dat dit Hillegomse team duidelijk lager in het eindklassement is terecht gekomen.

Op naar het volgende evenement!

Piet van der Hulst



21 september, mijn Dam tot Dam loop

Na maanden samen met Bep van Duin en natuurlijk onze trainers getraind te hebben, vertrokken wij zondag naar Amsterdam om de befaamde Dam tot Dam loop te gaan lopen. Om 12.00 uur verzamelen bij de kantine met toch wel wat kriebels in de buik, gelukkig was ik daarin niet de enige! Ook de wat meer ervaren lopers hadden er gelukkig last van. Nog maar een kopje koffie en we konden vertrekken. Aangekomen in Amsterdam opstellen in de vakken, waar tot mijn verbazing zelfs toiletten waren opgesteld. Beetje jammer, voor de dames was er maar 1 toilet en de heren konden met 4 tegelijk, dus de verhouding lag niet helemaal goed.
Dan valt het startschot en vertrekken we met zeer goede moed. (alle adviezen goed in de oren geknoopt, zoals niet te hard van start, rustig in de tunnel en veel drinken onderweg) In de tunnel echt genoten, de lopers gingen klappen en dit werkte als een wave, daarna juichen met zijn allen, om kippenvel van te krijgen.
Op de route, al die mensen, de muziek, het applaus, het water van de brandweer en tuinsproeiers, in één woord geweldig.



Tot 8 kilometer ging het lekker, daarna werd het echt moeilijk, dorst en warm, jasses waar ben ik aan begonnen, maar ja ik wil het eind halen.
Op 10 kilometer zie ik ballonnen verschijnen en denk bij mijzelf, "water"!, maar nee nog ff wachten, dat kwam pas na 11 kilometer. Daar moest je echt wachten op 1 bekertje water want het was bijna op. Dan verder voor de laatste 5, nog een half uurtje denk ik bij mezelf. Nou dat viel dus behoorlijk tegen het tempo zat er niet meer in, dikke kuiten (lood), maar blijven gaan. Mede door het oppeppen van mijn maatje Bep ben ik door gegaan. Na 13 kilometer zeg ik tegen Bep, ga maar door, jij gaat nu lekker, ik kom wel wat later.
Na 14 kilometer begon ik de stal te ruiken en ging het weer wat beter. Vlak voor de finish stond manlief en zoon met zonnebloem, daar fleur je weer van op. Gefinisht is een niet te noemen tijd, maar heb het gehaald en ben toch wel een beetje trots!
Terug in Lisse met zijn allen lekker eten in de kantine, verhalen uitwisselen en veel gezelligheid.
Ik kijk terug op een leuke maar zware dag, heb spierpijn maar ben nu nog meer gemotiveerd door te gaan, samen met mijn maatje Bep.

Josephine Nederstigt

New York city marathon 2005



Binnen de loopgroep van Aad van der Lans hebben een aantal lopers het plan opgevat om een keertje mee te gaan doen aan de marathon van New York. De keus is gevallen op de marathon van 2005 (eerste zondag in november). Dit stelt een ieder in de gelegenheid om 2 jaar naar het evenement toe te leven en er voor te sparen. Dit zal collectief gebeuren, maar daar later meer over.

Aangezien zo'n reis heel wat geregel met zich meebrengt, willen we alvorens we definitieve afspraken gaan maken in eerste instantie eens inventariseren hoeveel mensen er binnen de Spartaan geïnteresseerd zijn in deze marathon. Daarvoor zal er op het prikbord in de kantine een intekenlijst komen te hangen. Een lijst voor deelnemers en een lijst waarop men aan kan geven of er eventuele supports mee willen.
(Het betreft hier alleen een inventarisatie, deze lijsten zijn nog niet bindend!).

Vanzelfsprekend kunnen we nog niet zeggen wat de kosten precies zullen zijn, maar een globale prijsopgave vind je hieronder. Inbegrepen zijn in elk geval de vliegreis, overnachtingen en een startbewijs. Daarnaast zullen we van tevoren moeten bepalen met welke reisorganisatie we in zee zullen gaan, welke aanbiedingen er dan gelden voor 6 of 8 daagse reizen, hoeveel personen er op een kamer verblijven etc. etc.
Om toch een indicatie van de prijzen te geven gaan we hier even uit van een 8 daagse reis in een gemiddeld hotel:

Prijs per persoon in euro	2 pers. kamer	3 pers. Kamer	4 pers. kamer
Hotel accommodatie	± 1500	± 1400	± 1300

Maandelijkse spaarbedrag ca. € 70,- per persoon.

Het gaat hier dus alleen om een gemiddelde prijs opgave (richtprijs). Daar zullen nog de nodige kosten bijkomen zoals luchthavenbelastingen, verzekeringen, maaltijden, drankjes etc. etc..

Per 1 november willen we graag weten hoeveel personen er interesse hebben en zullen we verder zien of we deze trip kunnen realiseren. Medio november zal je daar dan meer over horen.

Meer informatie kun je ook vinden op een speciale website:

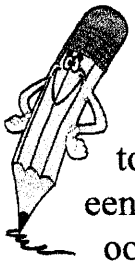
http://www.ghostware.nl/spartaangoesusa/

Met vriendelijke (loop)groeten,
Janny Derriks, René van Geest, Henk van Hensbergen, Lieke Langelaan

17e SCHOLIERENBOSLOOP KEUKENHOFBOS
ZONDAG 2 NOVEMBER

Leerlingen van groep 4 basisonderwijs doen voor het eerst mee!!!

Traditioneel organiseert De Spartaan in het najaar, na de herfstvakantie, de scholierenbosloop voor leerlingen van zowel het basis als voortgezet onderwijs. Het is een compact programma, dat afgewerkt wordt tussen 11.00 uur en 13.30 uur. Iedereen loopt in zijn of haar groep of klas. De afstanden liggen tussen de 1000 en 3000 meter. Door ervaring uit vorige edities van deze bosloop, lopen de hoogste klassen van het voortgezet onderwijs gelijktijdig. Deelname van leerlingen in deze leeftijdscategorie is minder dan bij de overige klassen, door die samenvoeging blijft het een interessante wedstrijd voor zowel leerling als toeschouwer.



Inschrijven. In september hebben wij alle scholen in de Bollenstreek een informatieset, poster en inschrijfformulieren toegestuurd. Bij je eigen school (gymleraar, of meester/juf) kan je een deelname formulier ophalen. Hoor je niets van school dan is dat ook geen probleem want dit jaar kan je voor het eerst via internet inschrijven, ga dan naar scholierenbosloop@hotmail.com maar je kan je altijd nog via je trainer inschrijven. De voorinschrijving sluit 18 oktober bij Jolanda van Ruiten, Heereweg 381, 2161 CB Lisse of natuurlijk via scholierenbosloop@hotmail.com

Docenten – Ouderloop

Het gebruikelijke programma is op dit onderdeel aangepast. Deze cross over 3000 meter staat nu in het chronoloog gepland om 12.15 uur.

Taart. De school met het grootste aantal ouders/docenten krijgt na afloop een taart, dus zorg voor een grote deelname, neem je vader en moeder en je leraar/docent mee. Probeer ze maar te overtuigen dat meedoen belangrijker is dan winnen, misschien gaat die taart dan wel naar jullie school!

Inschrijfgeld. Bij voorinschrijving (tot 18 oktober 2003) € 1,50. Daarna tot op de dag van de wedstrijd € 2,--

Voor meer informatie:

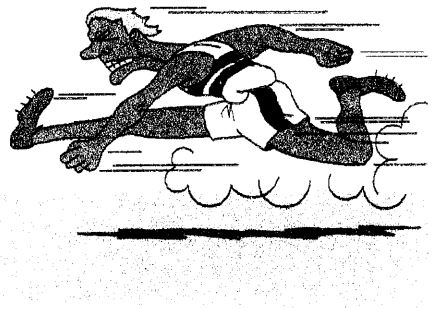
Jolanda van Ruiten (06-27453271)
Sjaak v.d. Weijden (0252-522620)
Lenie van der Poel (071-5616462, na 18 oktober)

VANUIT DE C/D HOEK

Hallo Junioren,

De laatste wedstrijd van dit zomerseizoen is geweest. De totaalstand van het puntenklassement staat in deze spartaankrant. Er zijn heel wat Persoonlijke records verbeterd dit jaar. Door het bijhouden van het puntenklassement kon ik jullie prestaties op de voet volgen en dat is leuk om te doen. Met ingang van de wintertraining schuiven de D2 junioren door en begint de puntentelling weer opnieuw.
Op naar de WTR loopjes en D2's veel succes bij de C junioren.

Verona



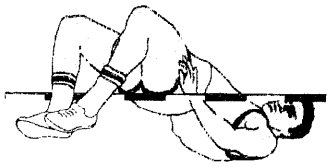
Uitslagen D Junioren:
D spelen Olympisch Stadion Amsterdam op 7 september 2003

Meisjes

Naam	60m	Ver	1000m	kogel	Discus
Daphne van Maris	8.86	4.15			
Inge van Kesteren				10.2	13.01
Boukje v.d. Weijden			niet bekend		

Jongens

Naam	1000m
Joost Leuven	3:09.93



Uitslagen D Junioren:
Wedstrijd bij AV Sparta in Den Haag op 20-09-03

Meisjes

Naam	60m	60 mH	Hoog	Ver	Kogel	Speer
Daphne van Maris	8.73	11.85				
Inge van Kesteren		12.52			9.99	
Irma van Dijk	9.23			3.94	10.28	
Leonie Jansen	9.21		1.30		8.60	20.19
Mathilde Plantenberg		13.02	1.25	3.69		
Desi Meiland		12.75	1.20		9.21	

Jongens

Naam	80m	1000m	Ver
Joost Leuven	11.52	3.07.73	4.28

D Junioren Jongens

	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Joost Leuven	30	1	0	38	69
2	Jeroen Habers	20	9	1	8	38
3	Jorris Ligtvoet	12	4	0	20	36
4	Ronald Ruigrok	14	1	0	20	35
5	Pascal Timmermans	14	9	0	8	31
6	Jan v.d. Voet	10	1	1	18	30
7	Jonathan Deloo	13	9	0	6	28
8	Bart Vaneveld	12	9	0	6	27
9	Renze Topper	20	0	0	6	26
10	Jeroen v.d. Kroft	12	1	0	10	23
10	Kars v.d. Weijden	14	1	0	8	23
12	Frank Beijk	12	6	0	2	20

D Junioren Meisjes

	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Mathilde Plantenberg	26	0	4	28	58
2	Desi Meiland	28	0	3	24	55
3	Irma van Dijk	28	0	1	24	53
4	Inge van Kesteren	22	0	0	24	46
5	Boukje v.d. Weijden	22	9	1	12	44
6	Chantal Selhorst	26	10	0	6	42
7	Sabine Horsten	14	1	2	20	37
8	Linda de Lange	18	0	0	18	36
9	Daphne van Maris	16	0	0	18	34
10	Leonie Jansen	12	9	1	8	30
10	Lisanne Slotboom	18	0	0	12	30
12	Greetje Heemskerk	7	6	0	6	19

13	René Bouwmeester	6	5	0	6	17	13	Bianca v. Rooijen	8	6	0	4	18
14	Yassine Boulahfa	6	2	0	6	14	14	Ciska v.d. Berg	4	4	0	4	12
							15	Femke Vasbinder	2	0	0	0	2
	Dn = punten voor deelname (2)												
	NN = punten nieuw nummer (1)												
	EV = punten evenaring PR (1)												
	PR = punten Persoonlijk Record (2)												

Hallo C-junioren !

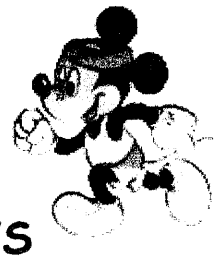
Het baanseizoen zit er weer op. Voor jullie heb ik de uitslagen van een wedstrijd in Den Haag op 20 september met een kleine bezetting en de uitslag van de onderlinge meerkampen in het weekend van 4 en 5 oktober. Deze laatste werden gehouden onder slechte weersomstandigheden, wind en te veel regen, maar dat weerhield de meeste van jullie er niet van om mee te doen. Geweldig !
Er zijn opvallend veel persoonlijke records gevestigd tijdens deze wedstrijd.
Het totaal puntenklassement houden we nog even voor ons tot de 26e oktober. Dan houden we een speciale training in sporthal " De Meerzicht " en hopen we iedereen weer te zien.
Zondag 2 november is de scholierenbosloop, dus ook voor jullie, en zondag 16 november starten we met de WTR bosloop.
Een aantal van jullie zal doorschuiven naar de B-junioren, te weten Esther, Sietske, Anouk, Hein, Dave, Daan, Ruud en Joost. Allen heel veel succes daar !!!
Liesbeth.

UITSLAGEN WEDSTRIJD OP 20 SEPTEMBER IN DEN HAAG						
Meisjes C	**80m**	**80mH**	**hoog**	**kogel**	**discus**	**ver**
Rianne Wessels	13.25			7.33		3.50
Evelijn Plantenberg		14.09	1.35			4.32
Hannah Overgaauw			1.20	8.00	20.81	
Mara Broekhof				8.86	18.65	4.10
Jongens C	**100m**	**150m**	**100mH**	**hoog**	**ver**	**kogel**
Joost Verdel	12.93	19.21	16.96	1.40		
Daan van Niekerk	15.48				3.54	6.59



UITSLAGEN ONDERLINGE MEERKAMPEN OP 4 EN 5 OKTOBER TE LISSE									
Meisjes C	**80mH**	**hoog**	**kogel**	**150m**	**ver**	**speer**	**600m**	**totaal**	
Evelijn Plantenberg	14.1	1.30	7.75	21.3	4.20	15.35	1.49.8	3053	
Mara Broekhof	17.2	1.25	8.80	23.0	4.18	17.45	1.58.1	2662	
Sietske van der Weijden	21.2	1.30	6.57	21.0	3.95	14.11	1.43.4	2604	
Hannah Overgaauw	18.6	1.30	7.77	25.3	2.82	16.69	2.17.2	1949	
Jongens C	**100m**	**ver**	**kogel**	**hoog**	**100mH**	**discus**	**speer**	**1000m**	**totaal**
Joost Verdel	12.6	4.80	8.34	1.40	15.9	23.63	30.86	3.07.9	4391
Lars van der Meer	13.4	4.32	9.10	1.35	20.1	24.39	23.65	3.09.3	3783
Dave Clemens	14.3	4.04	8.52	1.35	22.1	27.99	23.73	3.41.8	3335
Ruud van Noort	14.8	3.98	7.58	1.35	21.6	18.84	27.82	3.32.9	3203
Daan van Niekerk	14.7	3.81	6.40	1.15	21.3	14.54	21.87	3.38.0	2758
Lars Verdoes		4.03	6.53	1.30	21.3	16.22	17.60	3.43.5	2419
Hein Heemskerk					19.8	24.74	28.67	3.12.1	1827





PUPILLENNIEUWS

Dick de Vroomen-Trophee

Dick de Vroomen is opgegroeid in Lisse tussen de bollenvelden. Samen met zijn vrouw Puck groeide er een gezin op met 5 kinderen en 4 kleinkinderen. Als zoon van een bloembollenteler breidde hij samen met zijn broers hun bloembollenbedrijf in Lisse uit. Zo kwamen er nog 2 vestigingen in Chicago en Toronto bij.
Hij was betrokken bij de oprichting en/of beginjaren van tennisvereniging Lisse, de Spartaan (o.a. vicevoorzitter), stal- en weide commissie Ponyclub Poelewaaij en St. Hubertus, manege- en Stichting Puntenburg, Stichting Kasteel Keukenhof en in zijn "vrije tijd" was hij bijna 40 jaar verzorger en later chef d'equipe van de Nederlandse schaatskernploegen.

Dick's menselijke aanpak en organisatiekunde zorgden voor een juiste sfeer om ieder medemens, of het nou een familielid, werker of sporter was, optimaal te laten presteren. Deze prijs, die de familie de Vroomen wil instellen, heeft als doelstelling om de laatstejaars pupillen te stimuleren om de grote overstap naar de junioren te maken.
De speciaal geselecteerde (op inzet, betrokkenheid en prestaties) pupil mag een wedstrijdonderdeel uitzoeken, waarvoor de Spartaan een speciale training verzorgt met behulp van een topatleet. Als afsluiting krijgt men een hapje en een drankje. Het volledige team laatstejaars pupillen (A2), hun trainers en toekomstige trainers worden hiervoor binnenkort uitgenodigd.

Dick kon van alles en iedereen iets bijzonders maken en dat zullen we de komende 10 jaar minstens op deze manier blijven doen!

Puck de Vroomen
Kinderen en kleinkinderen



Dick de Vroomen met prins Willem Alexander in Calgary.

AGENDA

2-11- 2003	SCHOLIERENBOSLOOP GROEP 5 T/M 8 (zie blz 27)
5-11-2003	1E ZAALTRAINING
22-11-2003	INDOORWEDSTRIJDEN BIJ DE VROOMEN

WINTERTRAINING

Met ingang van woensdag 5 november a.s. beginnen de binnentrainingen voor de pupillen. Deze trainingen worden gegeven in Sporthal Meerzicht aan de Sportlaan te Lisse (bij het zwembad).

Woensdag: van 15.00 tot 16.00 uur o.l.v. Marga, Gerrit en Fieke

Jongens en Meisjes geboren 1997 en 1996

Woensdag: van 16.00 tot 17.00 uur o.l.v. Gerrit, Fieke en Nico.

Jongens en Meisjes geboren 1995 en Meisjes geboren 1994

Woensdag: van 17.00 tot 18.00 uur o.l.v. Nico, Nienke, Jack/Leomiek

Jongens en Meisjes geboren 1993 en Jongens geboren 1994

BUITENTRAINING (op de baan op het sportpark.)

Vrijdag: van 17.00 tot 18.00 uur o.l.v. Wouter, Anouk, Paul en Rory

Jongens en Meisjes geboren 1993, 1994 en 1995

Beste pupillen,

Jullie trainster Fieke is opnieuw aan haar knie geopereerd. De operatie in april heeft niet voldoende geholpen. Daarom moest ze nu weer een kijkoperatie ondergaan. Voorlopig kan ze dus geen training aan jullie geven.
Het zou leuk zijn als jullie haar een kaartje, briefje, tekening of iets dergelijks sturen.
Haar adres is:
Fieke van Noort, Loosterweg 57, 2215 TM Voorhout

Bedankt, Marga

Betreft uitslagen Voorschoten 6 september 2003.

Deze uitslagen zullen in het volgende clubblad vermeld worden.

Vermeldenswaard is alvast wel dat Marleen Westra tijdens deze wedstrijd een nieuw clubrecord balwerpen heeft gegooid bij de meisjes pupillen B, met een afstand van 27.03 mtr (oude record was 19.46 van Marleen zelf).

Onderlinge Wedstrijd 4 oktober 2003 De Spartaan Lisse

Mini pupillen Jongens		40 mtr	600 mtr	Ver	Balwerpen	TOTAAL
	Naam	Prest.	Prest.	Prest.	Prest.	PNT
1	Roel Teeling	7,7	2.39.6	3	18,9	1182
2	Karel Peterse	7,9	2.24.7	2,7	18,1	1179
3	Jelle v.d. Zon	7,8	2.24.0	2,75	14,9	1162
4	David van Elk	7,7	2.28.8	2,8	15,4	1161
5	Tim van Es	8,2	2.59.7	2,8	14,7	884
6	Dimitri Imanse	8,4	2.58.8	2,47	15,2	801
7	Niels v.d. Slot	9,1	3.19.4	2,4	11,65	545
8	Sander Griekspoor	9,7	3.32.0	1,7	8,2	268

Mini Pupillen Meisjes		600 mtr	40 mtr	Ver	Balwerpen	TOTAAL
	Naam	Prest.	Prest.	Prest.	Prest.	PNT
1	Lieke Brouwer	2.47.6	7,8	2,7	10,69	921
2	Denize Hensen	2.51.3	8,3	2,45	11,29	782
3	Dana Bosman	2.46.9	8,5	2,35	8,66	706
4	Asa Kantebeen	2.44.5	9,5	2,15	11,29	605
5	Didi Nederstigt	3.04.0	9	2,35	7,16	517
6	Emma van Hateren	3.08.9	9,7	1,85	7,45	321
7	Joske Kardol	3.27.8	9,6	2,05	5,74	290

C-Pup. Jongens	40 mtr	600 mtr	Ver	Balwerpen	TOTAAL
Naam	Prest.	Prest.	Prest.	Prest.	PNT
1 Max van der Voet	7,2	2.12.4	3,21	26,57	1623
2 Thijs Kwakkenbos	7	2.15.3	3,38	18,81	1568
3 Hans van der Woude	7,8	2.32.2	2,72	19,84	1170
4 Stephan Slemmer	8	2.36.4	2,78	21,4	1143
5 Thom Sijpestijn	7,9	2.40.6	2,82	20,54	1128
6 Sven Cozijn	7,7	2.45.9	2,59	13,7	979
7 Roy Simons	7,7	3.05.7	2,8	16,17	960
8 Brian Jansen	7,4	3.02.5	2,52	13,09	922
9 Joost Annaert	8,7	2.39.0	2,43	18,7	915
10 Tom Hoekema	8,3	3.03.7	2,64	16,05	840
11 Joost Teeling	8,5	2.51.4	2,46	14,16	805
12 Lex Verhoevel	8,3	2.52.0	2,25	11,38	740
13 Alex van Kesteren	8,7	2.55.5	2,45	6,68	607
14 Thomas Litan	9,4	3.30.9	2,07	10,4	419
C-Pup. Meisjes	40 mtr	600 mtr	Ver	Balwer	TOTAAL
Naam	Prest.	Prest.	Prest.	Prest.	PNT
1 Maaike Boon	7,1	2.11.1	3,14	17,78	1523
2 Myrna Keizer	7,2	2.21.1	3,12	15,77	1381
3 Lisanne van der Zwet	7,8	2.35.8	3	15,62	1139

4 Demi den Hoed	7,9	2.36.6	2,82	11,33	1007
5 Nienke Ligtvoet	7,8	2.37.9	2,33	16,21	1000
6 Silvia Kortekaas	8,1	2.50.9	2,59	19,23	973
7 Didi Loe	8,2	2.39.6	2,37	15,86	929
8 Claudia Mens	7,9	2.48.8	2,6	9,04	844
9 Merel Broekhuizen	8,4	2.42.5	2,33	12,24	812
10 Floor Kardol	8,6	2.48.3	2,56	11,92	790
11 Amber Wessels	8,4	2.54.1	2,34	14,19	782
Nicole Meiland	8,7	2.49.1	2,35	15	782
13 Danique van Leeuwen	8,2	2.55.8	2,23	11,57	735
14 Iris Jansen	8,5	2.50.3	2,24	9,78	687
15 Linda Kortekaas	9,5	3.07.5	2,01	11,84	469
B-Pup. Jongens	40 mtr	1000 mt	Hoog	Kogel	TOTAAL
Naam	Prest.	Prest.	Prest.	Prest.	PNT
1 Luuk van Beek	7,1	3.51.2	1,05	5,2	1673
2 Stefan de Rooy	7,1	4.10.6	1,05	5,74	1615
3 Jan Ootes	7,2	4.17.5	0,9	5,34	1429
4 Sjoerd Dofferhof	7,7	4.37.8	0,95	4,93	1268
5 Lodewijk Schermer	7,9	3.53.8	0,9	3,24	1257
6 Simon Kassing	7,9	4.48.1	1	5,07	1244
7 Joep Ligtvoet	7,4	3.52.1	0	4,23	1163
8 Remco Bakker	8,2	4.58.7	0,85	5,92	1108
B-Pup. Meisjes	1000 mt	40 mtr	Hoog	Kogel	TOTAAL
Naam	Prest.	Prest.	Prest.	Prest.	PNT
1 Denise de Vroomen	4.42.3	7,2	1	5,61	1425
2 Lin Peterse	4.30.6	7	0,95	4,28	1380
3 Marleen Westra	4.34.6	7,2	0,9	5,06	1343
4 Yanise Zijlstra	4.21.2	7,6	0,9	4,75	1299
5 Karin Abeling	4.44.4	7,7	0,95	4,09	1185
6 Loes Kistemaker	4.41.1	7,6	0,9	3,68	1145
7 Tessa Weyers	4.49.4	7,8	0,9	3,65	1080
8 Julia van der Putten	4.51.8	8,1	0,9	2,78	950
9 Tessa van Hateren	4.46.1	8,7	0,85	3,19	880
10 Vivian Nederstigt	5.21.3	8,6	0,85	3,04	776
11 Nathalie Janssen					0
A-Pup. Jongens 1e jrs	60 mtr	1000 mt	Ver	Balwer	TOTAAL
Naam	Prest.	Prest.	Prest.	Prest.	PNT
1 Ruben van Elk	9,6	4.27.5	3,35	29,21	1622
2 Leon van der Meer	9,6	3.48.8	3,2	16,77	1602
3 Patrick Rusman	10	3.56.9	3,18	18,03	1515
4 Kevin Kaspers	10,8	4.27.9	3,07	21,2	1294
5 Jurgen Treep	9,6	4.43.5	2,8	14,33	1250
6 Christian Feeleus	11,3	5.00.4	2,5	8,45	794

A-Pup. Jongens 2e jrs	60 mtr	1000 mt	Ver	Balwer	TOTAAL
Naam	Prest.	Prest.	Prest.	Prest.	PNT
1 Sjoerd van der Meer	8,9	3.28.7	4,17	29,49	2201
2 Bart Plantenberg	9,5	4.15.8	3,86	28,6	1781
3 Menno van Beelen	9,9	4.12.6	3,33	25,48	1588
4 Hans van Hateren	10,6	3.41.8	3,22	20,44	1554
5 Tom van Beek	10,2	4.04.9	3,2	17,31	1441
6 Aron Overgaauw	11,9	4.50.4	2,6	13,73	881
7 Sian Houwaart	12,6	5.13.6	2,45	15,52	740
A-Pup. Meisjes 1e jrs	60 mtr	1000 mt	Ver	Balwer	TOTAAL
Naam	Prest.	Prest.	Prest.	Prest.	PNT
1 Miranda de Regt	9,4	3.54.0	2,6	16,8	1487
2 Myrthe Duivenvoorden	9,7	4.51.8	3,28	15,42	1320
3 Lianne van Denzen	10	4.08.4	2,6	13,57	1274
4 Lilly Ellens	9,7	4.29.4	2,92	12,11	1270
5 Jenny van der Peet	10,9	4.20.5	3	13,8	1185
6 Tessa van Kesteren	10,4	4.38.1	2,75	15,94	1168
7 Danielle van Rooyen	10,7	4.49.4	2,8	16,99	1115
8 Gissele Slotboom		4.19.9	2,9	12,76	828
9 Charelle van de Veek	11,2	5.36.3	2,45	11,04	751
10 Anne Tulen	12,2	4.43.9	2,45	7,95	730
11 Charlotte Verdel	11,5	5.14.7	1,95	6,74	581
A-Pup. Meisjes 2e jrs	60 mtr	1000 mt	Ver	Balwer	TOTAAL
Naam	Prest.	Prest.	Prest.	Prest.	PNT
1 Eva van der Voet	9,7	4.20.2	3,4	15,82	1465
2 Iris Dofferhof	10,3	4.13.2	3,33	20,23	1459
3 Simone Leuven	9,6	4.19.3	3,1	12,68	1373
4 Linda Koning	10,3	4.18.3	3,17	13,35	1298
5 Silke Boon	9,7	5.50.6	3,45	15,83	1202
6 Faiza Noor	10,6	4.47.7	2,9	13,25	1094
7 Laura Jansen	11	4.54.5	2,7	12,52	967

