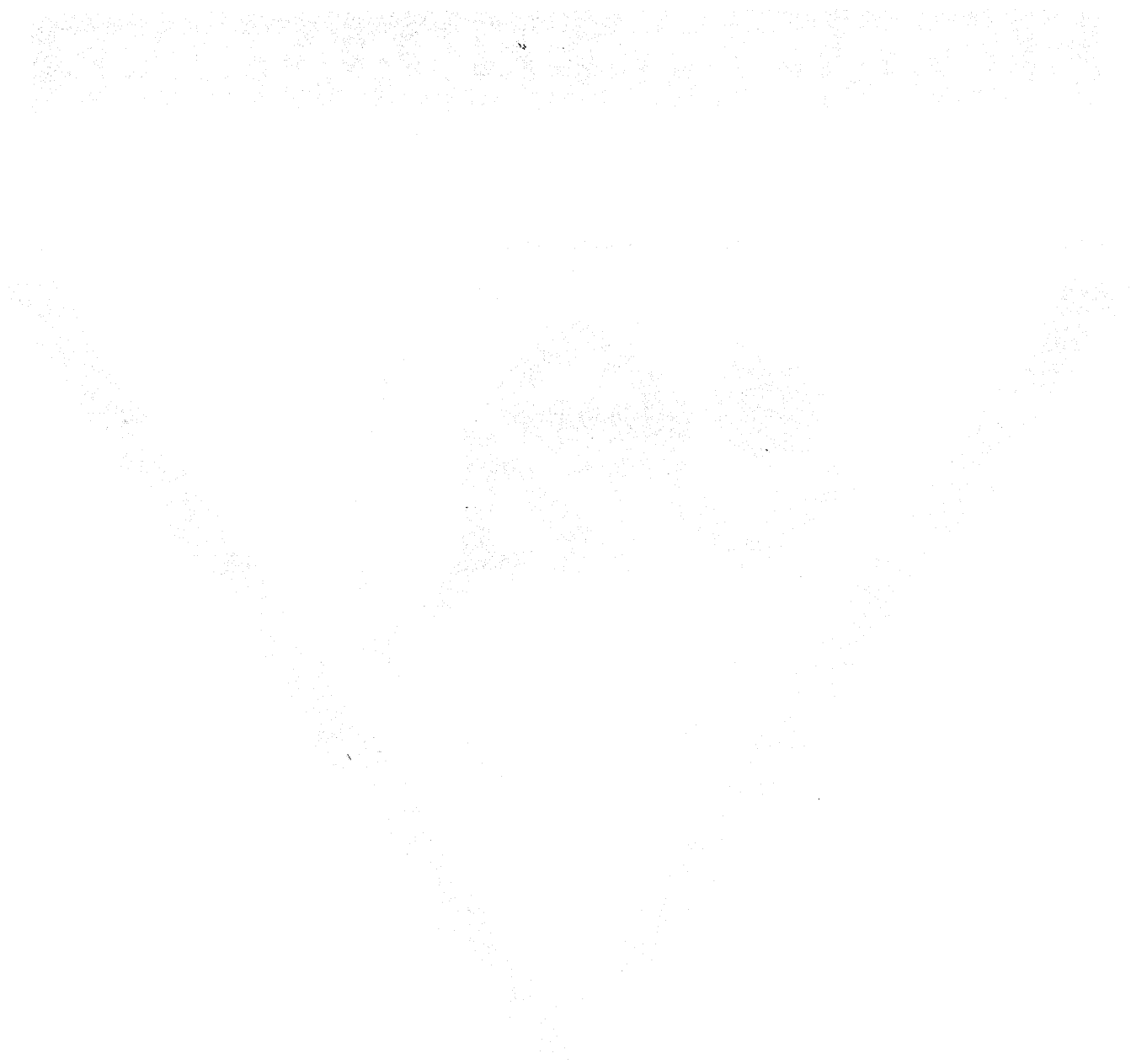




ATLETIEKVERENIGING "DE SPARTAAN"

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	: Vacature		

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

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:

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

Clubblad:

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

Website :

: www.spartaan.net

Redactie: Marga Kortekaas - Ans Verhaar – Trudy Olij

Inhoudsopgave	1
Berichten van de bestuurstafel:	
* Van de voorzitter.....	2
* Uitnodiging bijzondere Algemene Ledenvergadering.....	3
* Stand van zaken Beleidsplan 2003-2008.....	3
* In memoriam Ben Apswoude / dankwoord van Ria Apswoude	5
Ledenadministratie:	
* Jarige en nieuwe leden	6
* Bedankte en verhuisde leden	7
Kantinenieuws, koffiekaarten / Klaverjassen	8
Voor U gelezen	9
Club van 100:	
* 10 jaar club van 100.....	10
* Uitnodiging Jubileumconcert	11
Uit de Technische Raad:	
* Koos Koots's toernooien zwerftocht	12
* Berichten van de voorzitter TR / KNAU loopsportdag 2003	17
* Lopen in herfst en winter.....	18
* Doe het zelf tips tegen loopblessures	20
* Van de baan? HESJE AAN!	22
Ficepkamp 2003	23
Ranglijstverbeteringen / uitslagen juli en augustus	25
VILLA MILA:	
* One Hot Summer.....	29
* Uitslagen MiLa	30
* Een vijfluk met onze NK-junioren toppers deel 6	31
CWA / WAC berichten:	
* Wedstrijd Atleten Party The ending of a GOLDEN year	33
W.O.C.:	
* De secretaris meldt "Wilt U helpen".....	33
* Chronoloog Onderlinge Meerkampen 4 en 5 oktober.....	34
W.T.R.-nieuws:	
* WTR trainingen winter 2003/2004	35
* De Spartaan in de komende jaren/Alg. Info Recr. lopers/Nana leesbrillen/WTR-competitie....	36
* WTR estafette.....	37
* Training donderdagavond en reflectiehesjes/Feestloop Harddraverijvereniging.....	38
* Zevenheuvelenloop Nijmegen/Trimlopen	39
17 ^e Scholierenbosloop zondag 2 november	40
Vanuit de C / D hoek	
* Jeugdweekend / Hallo C-junioren / Uitslagen	41
* Hallo iedereen (verslag kamp Meerloo).....	42
Pupillennieuws:	
* Chronologisch overzicht 4 oktober	44
* Kamp Wanssum 8-11 jaar / Voor het eerst op kamp als leiding	45
* Mededeling en activiteitenprogramma.....	46

**Copij inleveren tot en met maandag 6 oktober a.s.
Clubbladen rapen op maandag 13 oktober**

Van de redactie!!

Wederom troffen wij in de copijbus copij aan zonder begeleidend briefje. Zoals al eerder meede gedeeld kunnen wij deze copij niet plaatsen. Plaatsen doen wij alleen als er een bronvermelding en afzender op staat.

Van de bestuurstafel

de voorzitter

De laatste weken is er veel gebeurd bij de vereniging. Zo hebben we afscheid moeten nemen van Ben van Apswoude, een man die de Spartaan hoog in het vaandel had staan en zijn steentje bij droeg in het korps van vrijwilligers, we zullen Ben zeker missen.

Onze beschermheer de hooggeboren heer Graaf J.C.E. van Lijnden is 6 augustus op hoge leeftijd overleden. De Graaf was van oudsher al beschermheer van onze vereniging, mede hierdoor is het mogelijk geweest om ondermeer in het Keukenhofbos wedstrijden en trainingen te mogen houden. Iets wat heden tendage nog steeds geldt voor onze vereniging. Dat we door het overlijden van de Graaf een vertrouweling van onze vereniging hebben verloren is duidelijk, we zijn hem dankbaar voor het vertrouwen dat de vereniging altijd van hem heeft genoten.

Doordat de penningmeester is gestopt met haar werkzaamheden is het bestuur de afgelopen weken een aantal keren extra bij elkaar geweest. We hebben ons terdege beraden welke stappen we moesten nemen om een goede voortgang te verwerven. Er zijn enkele kandidaten voor het penningmeester-schap benaderd en er zijn gesprekken gevoerd met deze mensen, die hebben geresulteerd in een kandidaat voor deze functie m.n. Maarten Hoogkamer. Hij zal worden geassisteerd door Ton Nederstigt. Hiermee zijn we zeer tevreden. Als bestuur dragen we op donderdag 2 oktober Maarten voor als kandidaat penningmeester in de buitengewone ledenvergadering. Hiervoor vind u een uitnodiging elders in het clubblad, we rekenen ook nu op een goede opkomst om kennis te maken met de nieuwe penningmeester.

Dan is er het opzeggen van Eveline Botter als commissaris van de jeugdraad en als zodanig bestuurslid van onze vereniging. Wij bedanken Eveline voor haar inzet en inbreng in de jeugdraad en het bestuur. We hopen haar desondanks toch regelmatig te zien bij en rond de baan in Lisse. Dit betekent dat we samen met de jeugdraad op zoek moeten naar een goede invulling van deze functie, hier moet snel een oplossing voor gevonden worden.

Er gebeuren gelukkig ook nog andere dingen bij de vereniging. Als bestuur zijn we druk doende met de gebruikersvergunning van de gebouwen, dit houdt ondermeer in dat deze getoetst worden op brandveiligheid, nooduitgangen, noodverlichting, afstapjes en zo meer. Regelgeving op en top, maar wel vereist heden tendage. Ook het veilig gebruik van de krachtruimte is aan de orde geweest deze laat te wensen over. Er zal snel een goede oplossing voor deze ruimte moeten komen, als we hier optimaal gebruik van willen blijven maken.

Bij elke bestuursvergadering staat het beleidsplan op de agenda, er is in dit clubblad een stuk over de voortgang opgenomen. Binnen het bestuur circuleren momenteel een aantal onderdelen over de aanbevelingen uit het beleidsplan, waar we binnen kort een kader voor op willen stellen.

Gelukkig zijn er zo af en toe nog wedstrijden en trainingen een hiervan is het Oranjecircuit, de kermisloopjes zullen we gemakshalve maar even zeggen, voor de weglopers altijd een leuk gebeuren waar velen aan deelnemen. De laatste van deze lopen is traditie getrouw in Lisse. We wensen de deelnemers veel succes.

Deze maand vinden ook allerlei competitie finales plaats, bij de dames en dames veteranen, de A junioren meisjes en jongens. De B meisjes en C/D jeugd hebben hun finale er al opzitten, we wensen jullie allen hierbij heel veel succes toe. Dit geldt uiteraard ook voor de estafette kampioenschappen eind deze maand voor de A/B junioren en senioren.

Namens het bestuur, Kees van Ruiten

Bestuursmededeling;

De penningmeester van onze vereniging Mevrouw Riet Baudet-Mooijman is om persoonlijke redenen 28 augustus j.l. gestopt met haar werkzaamheden.

We zullen als bestuur in de nabije toekomst op gepaste wijze afscheid nemen en haar bedanken voor haar inzet in de ruim 20 jaar penningmeesterschap.

Het bestuur

UITNODIGING

Voor een bijzondere algemene ledenvergadering van atletiekvereniging "De Spartaan" op

Donderdag 2 oktober 2003

In het clubgebouw aan de Spekkelaan te Lisse

Aanvang: 20.30

AGENDA

1. Opening
2. Ingekomen stukken en mededelingen
3. bestuursverkiezing
 -verkiezing penningmeester
 Het bestuur stelt Maarten Hoogkamer voor als penningmeester van atletiekvereniging "De Spartaan".
 Namen van (tegen)kandidaten moeten schriftelijk en voorzien van ten minste 3 handtekeningen van leden van atletiekvereniging "De Spartaan" voor de aanvang van de vergadering worden ingediend bij de secretaris
4. Sluiting.

Het bestuur

de Vice-voorzitter

Stand van zaken met betrekking tot het beleidsplan 2003 – 2008

Na de goedkeuring van de ALV aan het bestuur om met het beleidsplan 2003 – 2008 verder te gaan is er geïnventariseerd welke acties er door de diverse commissies genomen moeten worden om het beleidsplan te realiseren.

In diverse commissies hebben zich vrijwilligers gemeld om zich met de geïnventariseerde acties bezig te gaan houden.

In het bestuur is afgesproken dat er vanaf september 2003 maandelijks gerapporteerd wordt wat de stand van zaken is. De volgende acties zijn uitgezet:

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

Actie	Wie / verantw.	Status	Dat. gereed
Plan maken t.a.v. de ambities en doelstellingen voor de wedstrijdathleten. Vanaf junioren A/B t/m de veteranen.	CWA	Besproken binnen CWA, nog verder uitwerken	01-01-2004
Deelplan maken t.b.v. de TR zodat deze een uitwerkingsplan kunnen maken om de ambities en doelstellingen van de wedstrijdathleten te realiseren.	CWA	Besproken binnen CWA, nog verder uitwerken	01-01-2004

Deelplan maken t.b.v. de WOC zodat deze een plan kunnen maken om de ambities en doelstellingen van de wedstrijdathleten te realiseren.	CWA	Besproken binnen CWA, nog verder uitwerken	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 ondersteund	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		
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 Jeugdraad	
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

In Memoriam Ben Apswoude

Hardlopen en wandelen doen we met elkander

Hoewel, de een mag het langer doen dan de ander.

Allen weten we echter, er komt een tijd

Die ons van elkander scheidt.

Zo klonken de laatste woorden die Henk Elfering sprak bij het definitieve afscheid van Ben van Apswoude.

In bijna 25 jaar hebben velen van ons Ben leren kennen als een sportieve en zeer trouwe Spartaner. Tot zijn 47^e was Ben een fanatieke voetballer bij de Kon. H.F.C in Haarlem en puur toevallig kwam hij in contact met hardlopen en later wandelen. In al die jaren heeft hij met veel plezier en enthousiasme zijn sportieve instelling kunnen botvieren. Ook was Ben van af de start in 1993 een trouw lid van de Club van 100. Maar bovenal zullen wij ons Ben blijven herinneren als een echte vrijwilliger die nooit te beroerd was een helpende hand te bieden.

In 16 seizoenen WTR was Ben steevast van de partij. In weer en wind stond hij langs de baan, in het duin, op zijn vaste stek bij het keerpunt, in de polder of waar hij ook maar nodig was. Hij was daarin zo serieus dat hij zich, als hij echt niet kon, wel duizendmaal verontschuldigde. Als typisch des "Bens" herinneren wij ons nog het laatste seizoen toen hij ruim voor de baanloop liet weten dat hij in oktober en november niet kon helpen. Hij ging nl. met Ria op familiebezoek in Australië en dat vond ie voor ons beslist niet leuk. Maar zo voegde hij er aan toe, als onze terugreis voorspoedig verloopt ben ik er in het duin, daags na thuiskomst wel weer bij. Ben ten voeten uit, want beloofd was beloofd.

Wij wensen Ria, die haar steun en toeverlaat node zal missen, veel sterkte toe om dit verlies te kunnen verwerken.

Paul van Sijl, voorzitter W.T.R.-commissie.

Het medeleven van familie, vrienden, kennissen en relaties na
het overlijden van mijn lieve

Ben

Hebben mij getoond dat hij niet voor niets zoveel goede vrienden heeft gemaakt.

Uw belangstelling en de bloemen hebben mij meer goed gedaan dan ik in enkele
woorden kan uitdrukken.

Mijn hartelijke dank hiervoor.

Ria Apswoude

Hillegom, augustus 2003

Verder wil Ria, langs deze weg de leden van de Spartaan die in het condolanceboek staan vermeld,
bedanken voor hun steun en medeleven:

Riet Baudet – Janna en Klaas Molenaar – Tineke Bierman – Dirk en Greet v. Grieken – Ronald v. Loon –
Aad vd Lans – Henk Plantfeber – Piet en Marty v. Rijnberk – Elly Zonneveld-v Dijk – Jan en Corrie vd Berg –
Leo Warmerdam – Fam. W.vd.Krogt – Jan Beelen – Fam. L. vd Reep – Wim Cozijn – Leo Randsdorp –
Jan en Greet Eichhorn – Toon Martin – Aad Grimbergen – Evert vh Schip – Piet Lenting – Piet Ruigrok –
Joop v Stijn – Bep vd Zwet – Theo Edens – Fam H. Paardekooper – Gerda Wassenaar – Nico Warmerdam –
Peter en Carla Kortekaas – Piet en Marjan Waaning – Pauline vd Voorn – Albert Molenkamp – Ans
Keijzer – Lies Zonneveld – Ank en Wim Hartman – Jos en Joke Nederpelt – Gerrit en Ans Verhaar.

Onze jarige leden in

september zijn:

Datum	Naam	KnauCategorie
16	Ima den Hartog	31 Recreant
16	Mark Beelen	18 Senior
16	Nico Warmerdam	32 Recreant
17	Silvia Kortekaas	03 C-pupil
18	Raymond des Bouvrie	32 Recreant
19	Do Elfering	32 Recreant
19	Inge van Kesteren	09 D-junior
19	Mariska Visser	31 Recreant
20	Joke Nederpelt - Buwalda	31 Recreant
20	Cees Rotteveel	32 Recreant
20	Mappy Drenth-Barnhoorn	31 Recreant
20	Piet van Diest	32 Recreant
21	Dennis Verhaar	18 Senior
21	Jeroen Nederpelt	08 A-pupil
23	Ton Haaster	32 Recreant
24	Piet Wildenburg	32 Recreant
24	Leo Onderwater	32 Recreant
25	Richard Waterman	32 Recreant
25	Elsbeth van der Ham	31 Recreant
25	Anton Korenhof	32 Recreant
25	Lukas Broersen	06 B-pupil
26	Kees Versteeg	32 Recreant
26	Femke Vasbinder	09 D-junior
27	Yvonne van 't Spijker Admiraal	31 Recreant
27	Nelly van Dongen	31 Recreant
27	Sonja van Noort	17 Senior
27	Ron van Egmond	32 Recreant
29	Marja des Bouvrie	31 Recreant
29	Cock Gerritsen	31 Recreant
29	Miranda de Regt	07 A-pupil
29	Casper Wagener	08 A-pupil
29	Rita Wassenaar - Wijnhout	31 Recreant

oktober zijn:

Datum	Naam	KnauCategorie
1	Hannah Overgaauw	11 C-junior
2	Astrid van den Berg	31 Recreant
2	Edwin Holwerda	42 Overige Senior
3	Jacco van der Weijden	14 B-junior
3	Jeroen van der Kroft	10 D-junior
3	Aad Kortekaas	22 Veteraan M50
4	Frans v.d. Kraan	32 Recreant
4	Jan de Vries	32 Recreant
4	Femke Meulenbroek	07 A-pupil
5	Joost Leuven	10 D-junior
5	Marga Kortekaas	21 Veteraan V55
6	Jacqueline van der Sluis - van Gemert	31 Recreant
7	Daan van Niekerk	12 C-junior
7	Martha van Amsterdam v Stijn	31 Recreant
8	Lenie van der Poel	21 Veteraan V45
8	Manon van de Noulant	13 B-junior
8	Ruud van Noort	12 C-junior
9	Luda van de Reep van Saase	31 Recreant
9	Piet Rijn	32 Recreant
9	Peter van der Zijden	32 Recreant
9	Marion Keistra	31 Recreant
9	Peter Randsdorp	32 Recreant
10	Max van der Tweel	06 B-pupil
10	Ina Oosterhof	31 Recreant
11	Joop Warmerdam	32 Recreant
11	Frank van Noort	14 B-junior
11	Ria Rewijk	31 Recreant
11	Laura Jansen	07 A-pupil
12	Hein Heemskerk	12 C-junior
13	Erik Kerkvliet	32 Recreant
13	Henk Trip	32 Recreant
14	Jan Vreeburg	42 Overige Senior
14	Samy de Vries	31 Recreant
15	Jan Groen in 't Woud	32 Recreant
15	Hans Hoejenbos	32 Recreant
15	Willem Boon	22 Veteraan M40
15	Richard Holleman	18 Senior



Welkom

Nieuwe leden:

Naam	Stratnaam	Nr.	Postcode	Woonplaats	KnauCategorie
Sven Blom	Waterman	28	2163BC	Lisse	04 C-pupil
Robin Veeger	Julianastraat	53	2161RB	Lisse	04 C-pupil
Dieuwertje van der Vlucht	Zwaluwstraat	18	2162GA	Lisse	05 B-pupil
Jurgen Treep	2e Loosterweg	145	2182CH	Hillegom	08 A-pupil
Frans Beijik	Heereweg	427	2161DB	Lisse	10 D-junior
Malou Warmerdam	Zilkerbinnenweg	23	2191AC	De Zilk	11 C-junior

Paul Hartman	Duizenddraadsteeg	3	2312VT	Leiden	18 Senior
Cely Beerenfenger - Beugelsdijk	Van Mathenessestraat	9	2361KA	Warmond	31 Recreant
Sylvia van de Veld - Tamminga	Emmastraat	3	2161PR	Lisse	31 Recreant
Ellen van der Mark	Veldhuizen van Zantenpark	85	2163GC	Lisse	31 Recreant
Nel van der Vlugt	Verdistraat	57	2162AT	Lisse	31 Recreant
Marion Griffioen - Kroon	Govert Flinkstraat	5	2162CR	Lisse	31 Recreant
Sylvia den Hollander	Westerdreef	32	2161GN	Lisse	31 Recreant
Leny van der Vossen	Heereweg	303	2161BJ	Lisse	31 Recreant
Marianne De Wit	Mendeldreef	171	2163KE	Lisse	31 Recreant
Nelly van Dongen	Kanaalstraat	185	2161JG	Lisse	31 Recreant
Nel Witterman	Johan Frisostraat	6	2161SL	Lisse	31 Recreant
Margriet Duivenvoorde - van Dorp	Heggerank	7	2211NM	Noordwijkerhout	31 Recreant
Wim de Vreede	Heereweg	42	2161AH	Lisse	32 Recreant
John Donnelly	Willem de Zwijgerlaan	20	2171VS	Sassenheim	32 Recreant
Gerard Berendse	Pieter Breughellaan	9	2182ME	Hillegom	32 Recreant

Bedankte leden:

Naam	Straatnaam	Nr.	Postcode	Woonplaats	KnauCategorie
Kevin Wiegertjes	Hellegatspolder	10	2172 JZ	Sassenheim	02 Mini-pupil
Dianne van der Meer	Veldhuizen van Zantenpark	73	2163 GC	Lisse	03 C-pupil
Thijs Verdegaa	Herenweg	342	2211VG	Noordwijkerhout	04 C-pupil
Jamie Wiegertjes	Hellegatspolder	10	2172 JZ	Sassenheim	06 B-pupil
Lars Baak	Frans Halsstraat	87	2162 CL	Lisse	08 A-pupil
Stefanie van der Meer	Westerdreef	10	2161 EN	Lisse	09 D-junior
Dorien van Mansum	Elbalaan	6	2172 JD	Sassenheim	15 A-junior
Hubert Kops	Avenbeeck	36	2182 RW	Hillegom	18 Senior
Jonna Baak-van Eden	Frans Halsstraat	87	2162 CL	Lisse	31 Recreant
Jacqueline van der Erf - Aarts	P. Van Eyckheem	8	2182 ZW	Hillegom	31 Recreant
Hindrik Bach	Snoeklaan	197	2215 XE	Voorhout	32 Recreant
Rick Geenjaar	Uiver	3	2171PP	Sassenheim	32 Recreant

Verhuisde leden:



Naam	Straatnaam	Nr.	Postcode	Woonplaats	KnauCategorie
Winfried Dijker	Händelstraat	33a	2162AE	Lisse	22 Veteraan M40
Martin Heemskerk	Leidsevaart	32/AB	2161AT	Lisse	22 Veteraan M40
Anita van der Kamp	Ter Leedelaan	14	2172JM	Sassenheim	31 Recreant
Sjoerd van der Meer	Ludolph Bohlenstraat	52	2215XW	Voorhout	08 A-pupil
Niels van der Poel	Gedempte Oude Gracht	83c	2011GN	Haarlem	18 Senior
Jos van Uffelen	Willem Barthoenstraat	28	2215XZ	Voorhout	32 Recreant
Marja van Uffelen	Willem Barthoenstraat	28	2215XZ	Voorhout	31 Recreant
Heidi van der Veek	Kornoeljelaan	42	2211NV	Noordwijkerhout	17 Senior
Rob in 't Veld	E. van 't Oeverstraat	13	2162LW	Lisse	32 Recreant
Jan Valkenburg	Zuiderkruis	72	2361AH	Lisse	32 Recreant

Het aantal leden per 1 september bedraagt 804.



Kantinenieuws

WINNAARS



KOFFIEKAARTEN

JULI

MARJAN EN PIET WAANING

RENÉ VAN GEEST

AUGUSTUS

JOKE V.D. LANS



PIET V.D. HULST



DIRK VAN EGMOND



KLAVERJASSEN



Als ik dit zit te schrijven, lekker buiten in de zon, moet je er niet aan denken, dat we over een kleine twee maanden al weer beginnen met het winterprogramma. Wat hebben we mooi weer gehad deze zomer en het is nog steeds genieten van het buitengebeuren: Eens komt daar een eind aan en gaan we de gezelligheid weer binnen zoeken.

In oktober gaan we weer starten met de zes klaverjasavonden en deze zijn allemaal op de tweede vrijdag van de maanden, oktober-november-december 2003 en januari-februari en maart 2004.

De data's zijn dus:

in 2003:

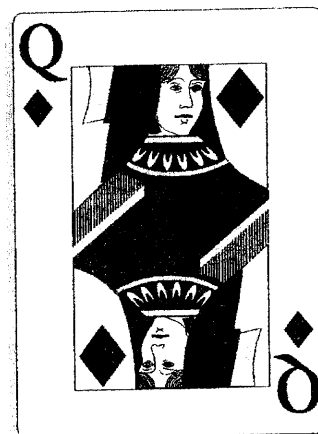
10 oktober – 14 november en 12 december.

In 2004:

9 januari – 13 februari en 12 maart.

Dit is voorlopig, er kan altijd een wijziging komen.
Wilt u meer weten, dan kunt u ons altijd bellen.

Ria en Joop van Stijn
Tel. 0252-416237



Voor u gelezen in de nieuwsbrief Sportclub op internet

Dat roken en sport niet samen gaan, daarover is de sport het met de overheid al jaren eens. Inmiddels is de tabakswet aangescherpt, met merkbare gevolgen voor de sport. Zo mag er niet meer gerookt worden in sportkantines van buitensportaccommodaties. De uitvoering en handhaving van deze wet betekent echter een enorme lastenverzwaring voor sportverenigingen. Uitgangspunt van de overheid om wijzigingen in de tabakswet aan te brengen is de gezondheid van de Nederlander.

Gebruik van de diverse tabaksproducten is niet alleen schadelijk voor de gezondheid van de gebruiker maar ook voor de gezondheid van niet gebruikers in zijn of haar omgeving. De schade die tabaksproducten oplevert leidt tot hoge maatschappelijke kosten. Derhalve wil de overheid het roken ontmoedigen en met name voorkomen dat jongeren beginnen met roken. Ook wil de overheid de niet roker beschermen tegen de schadelijke gevolgen van tabaksrook. Hiertoe heeft de overheid de bestaande tabakswet gewijzigd en op sommige plaatsen de wettekst aangescherpt.

Voor de sport zijn de volgende wijzigingen van belang:

1. Reclame & Sponsoring
2. Verkoop van tabaksproducten
3. Rookverboden
4. Reclame & Sponsoring

Rookverboden

De rookverboden zijn in de wet opgenomen om de niet-roker te beschermen tegen de schadelijke gevolgen van tabaksrook. In overheidsinstellingen mag niet gerookt worden op plekken die bedoeld zijn voor gemeenschappelijk gebruik of voor het publiek toegankelijk zijn. Zoals bijvoorbeeld wachtruimten, kantines, gangen, leslokalen en vergaderruimtes. Een uitzondering geldt wanneer de desbetreffende overheidsinstelling twee wachtruimtes of kantines heeft, in de kleinste van de twee mag dan gerookt worden. Omdat sport veel jongeren trekt geldt dit rookverbod ook voor de gesubsidieerde sport. In de toekomst volgt waarschijnlijk ook een rookverbod voor de particuliere sportschool.

In sporthallen mocht officieel al langer niet gerookt worden. Als gevolg van aanscherping van de wettekst mag vanaf 1 januari 2003 in de kantines van buitensportaccommodaties niet meer worden gerookt. De overheid vond al langer dat in sportkantines niet gerookt mocht worden maar stond dit rondom het sportveld, dat in de openlucht ligt, wel toe. Hierdoor zijn sporten als voetbal, hockey en korfbal nooit door de Keuringsdienst van Waren op de uitvoering van deze wet gecontroleerd, of er toe aangezet zich aan een rookverbod te houden.

Sport

De sport (NOC*NSF en de Sportbonden) is het met de overheid eens dat sport en roken niet samen gaan. Zij is bereid mee te werken aan rookontmoediging binnen sportverenigingen, echter de sport heeft heel duidelijk enkele bezwaren.

De belangrijkste bezwaren zijn:

1. De uitvoering en handhaving van deze wet betekent een enorme lastenverzwaring voor sportverenigingen.
2. Sportverenigingen zijn vrijwilligersorganisaties die niet zomaar in staat zijn deze wet binnen de verenigingen toe te passen.
3. Vooralsnog stelt de overheid geen geld ter beschikking om de sport in dit traject te ondersteunen. Sportverenigingen zullen aanpassingen aan hun accommodatie moeten maken om dit rookverbod na te kunnen leven. Ook hiervoor zijn geen financiële middelen ter compensatie.

De sport vindt het niet terecht dat de aanscherping van het rookverbod in andere sectoren (bijvoorbeeld poppodia) pas in 2004 plaatsvindt.

De sport pleit dan ook voor zelfregulatie zoals dit ook met de nieuwe Drank en Horecawet van november 2000 heeft plaatsgevonden.

De tabakswet en de sport, door Helmi Langenhorst

De overheid informeert u over de nieuwe Tabakswet via haar site www.rokenendewet.nl

Roken in kantine niet meer toegestaan

Ben je het er mee eens dat de sportkantine rookvrij moet zijn geef je mening op www.sportkantinesnatuurlijkrookvrij.nl

10 jaar Club van Honderd

Ben Apswoude

De Club van Honderd bestaat uit leden, die de De Spartaan een warm hart toedragen en die naast een stuk enthousiasme, gezelligheid ook niet schromen om zich in te zetten bij activiteiten, die door onze vereniging worden georganiseerd. Ben Apswoude was zo iemand: gezellig, altijd 'n verhaaltje of 'n mening, volop betrokken bij De Spartaan en vooral inzetbaar. Het is bekend, dat het succes van een goed georganiseerd evenement niet alleen te danken is aan het organisatie team, maar vooral aan de mensen, die ogenschijnlijk eenvoudige, maar o zo belangrijke taken verrichten: harken van verspringbakken, op een punt langs het parcours staan om het verkeer te regelen en bijna niets van het evenement zien, auto's op een juiste manier laten parkeren, deze mensen maken een wedstrijd. Ben was zo iemand, inzetbaar met verantwoordelijkheidsgevoel, maar altijd vol humor, vaak lachend en zich vooral thuis voelend in de Spartaan familie.

Ben is op 17 juli vrij onverwacht overleden. Wij zullen hem op de bijeenkomsten van de Club van Honderd missen, maar onze gedachten gaan op de eerste plaats uit naar zijn vrouw Ria. Zij zal haar man, die ook voor haar een enorme inzet toonde, moeten missen. Namens de Club van Honderd wens ik haar enorm veel sterkte toe. Wij zullen Ben niet vergeten.

Jubileumfeest

Het is erg vreemd om op een pagina over de Club van Honderd iets te moeten zeggen over het komende jubileumfeest terwijl een lid van het eerste uur daar niet meer bij kan zijn.

De tijd staat echter niet stil en 22 september 2003 is het exact 10 jaar geleden dat de Club van Honderd werd opgericht. 10 jaar lang heeft de Club van Honderd een volle bezetting gehad en zelfs een wachtlijst, dat is bijna uniek en mag en gaat gevierd worden. Maar niet alleen voor de leden van de Club van Honderd, ook overige Spartaan leden en inwoners van Lisse en omstreken krijgen de gelegenheid om een belangrijk gedeelte van het feest mee te vieren.

Het hoogtepunt van het 10 jarig jubileum is een concert, dat door het beroemde

Don Kozakkenkoor

zal worden gegeven op 25 oktober in de akoestisch zeer goede Agathakerk.

Het Don Kozakkenkoor geeft een concert, dat bestaat uit 2 delen en in totaal 23 (!) liederen bevat. Voor de pauze zijn het vooral werken van o.a. Tsjakovski en Tjesnokov en na de pauze krijgen wij onder andere het bekende lied "de twaalf rovers" te horen.

Entree voor inwoners van Lisse e.o. is 10 Euro en bij dat bedrag is ook nog eens koffie inbegrepen.

Leden van De Spartaan krijgen op deze prijs 25% korting en betalen dus 7,50 Euro, ook weer met koffie erbij. Spartaanleden kunnen toegangskaarten kopen in de voorverkoop, echter alleen in het clubgebouw op de dinsdagavonden 7, 14 en 21 oktober van 20.30 tot 21.30 uur.

Ik raad Spartaan leden aan geen kaarten te kopen in de voorverkoop bij het VVV, want dan betalen ze het volle pond!

Voor de leden van de Club van Honderd is alles gratis en zij kunnen bovendien in de Gevulde Mand genieten van het buffet voorafgaande aan het concert en het Grand Dessert na afloop. Nog anderhalve maand en dan kunnen wij ons een hele avond lang thuis voelen in het land van de Kozakken.

Wim van der Krogt



CLUB VAN

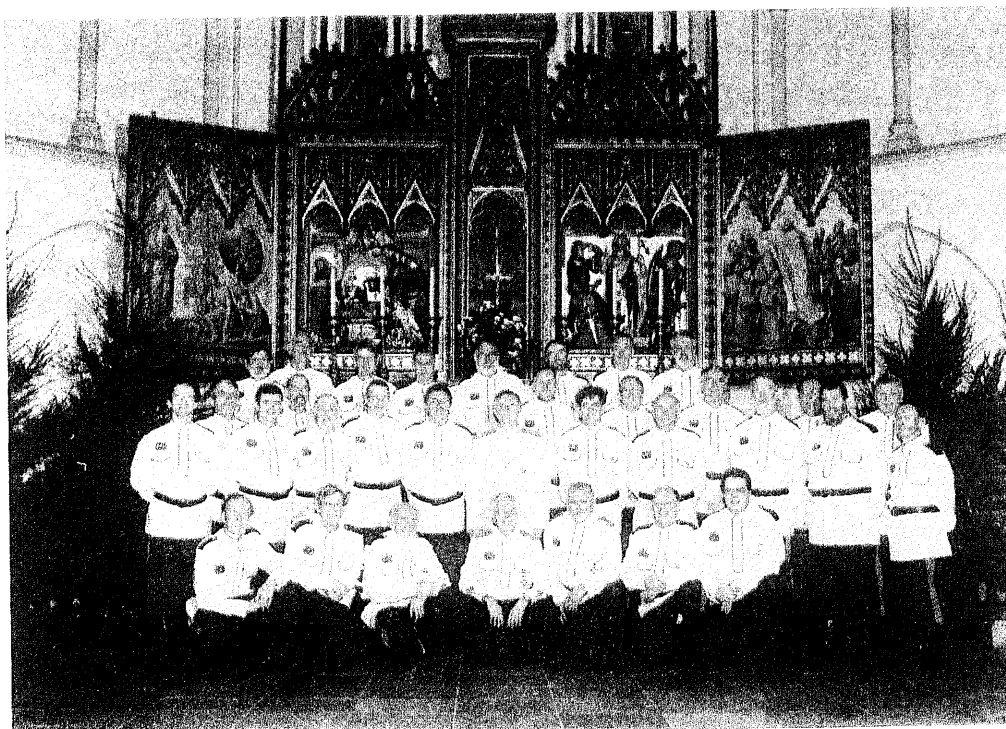
HONDERD

100 jaar

Jubileumconcert

Zaterdag 25 oktober 2003

Don Kozakkenkoor



In de Agathakerk in Lisse:

Aanvang 19.30 uur (Kerk open: 19.00 uur)

Iedereen kan en mag hierbij aanwezig zijn

Toegang: 10 Euro (Inclusief koffie)

Voorverkoopadressen:

VVV Lisse, Grachtweg

**Clubgebouw De Spartaan: 7, 14, 21 oktober
van 20.30 tot 21.30 uur**

Informatie: 0252-411333

Party-Restaurant

**De
Gevulde
Mand**

Haven 1, 2161 HK Lisse
tel. 0252 - 413401
fax 0252 - 422682

Uit de Technische Raad.

Koos Koots's toernooien zwerftocht

Terug in Nederland na een rondje toernooien is er gelukkig een dag te vullen met niks.

Zo'n dag waarop je alleen doet waar je zin in hebt of krijgt. Laat de was de was, de verslagen nog even in de map en evaluaties in het klad. Nee, nu even van die dingen die je hebt gemist of waar je niet aan hebt willen denken. HET moment voor mij is: de kranten. De stapels eerst even ordenen en op datum leggen. Kicks voor niks, aldus Koot en Bie midden/eind jaren zeventig. Zo werk je je door hele stapel opzoek naar..... Dat weet je dus niet. Snel koppensnellen dan weer een leesstuk opzij leggend om bij een kop koffie nog eens goed te lezen. Heerlijk. Zo kwam ik ook een stuk tegen van mijn vriend Charles van Commenee. Hij is als coach werkzaam in de UK en was als columnist bij de WK voor het AD werkzaam.

Altruïsten

Succesvolle atleten worden niet geboren maar gemaakt. Natuurlijk valt er zonder de juiste genen niets te beginnen. 'You can't put in what God left out', zei de succesvolste atletiekcoach aller tijden, de Brit Sam Mussabini, ooit. Zo vertelde ik tweevoudig wereldkampioene kogelstoten Huang Zhihong dat zij, elke keer wanneer zij het huis van haar ouders passeerde, niet mocht vergeten hen op haar blote knieën te bedanken voor wat zij haar bij de geboorte hadden meegegeven. De genen van deze Chinese compenseerden namelijk grotendeels haar legendarische luiheid. Naast geschikte genen hebben atleten op het allerhoogste niveau stuk voor stuk voortreffelijke coaches (gehad), die hen hebben 'gemaakt' tot winnaars. Op hun weg naar de top hebben ze geleerd, dat talent alleen niet voldoende is: de wereld zit tenslotte vol met talentvolle mislukkingen. Hun coach heeft hen duidelijk gemaakt, dat niet talent maar de absolute wil om te winnen, toewijding, opofferingsbereidheid en doelgerichtheid het verschil maken. Kortom, ze hebben, doorgaans in een periode van acht lange jaren, geleerd hoe hun talent te benutten. Voor een coach komt het vooral neer op geven en weinig terugkrijgen. Voortreffelijke motivators zijn het vaak. Kennis, wijsheid, geduld, begrip en tijd geven ze de atleet om die te leren hoe het beste uit zichzelf te halen. Want dat is de ultieme opdracht van de coach. Verwachtingen moeten worden vervuld onder hoogspanning. Teleurstellingen en frustraties moeten worden verwerkt terwijl er grote belangen op het spel staan. Stress is een bekend fenomeen onder coaches. Onderzoek heeft aangetoond dat in de beroepsgroep van professionele coaches, samen met die van doktoren overigens, het hoogste aantal echtscheidingen en alcoholisten is te vinden. Kijk om je heen op de warming up-baan en je ziet vooral grijze en kale mannen. De atleet ontvangt en vindt dat heel normaal. Het succes, de waardering en het financiële gewin zijn, in eigen perceptie, 'helemaal zelf verdiend': het resultaat van harde training en talloze opofferingen. Tot de atleet zijn carrière moet beëindigen en denkt als coach aan de slag te kunnen. En wat blijkt? Hij stopt er al snel mee. De nieuwe coach is gewend te krijgen en te nemen. Hij kan niet geven. Dat is de reden waarom op het hoogste niveau binnen de atletiek vrijwel geen voormalige topatleten als coach actief zijn. Wel zie je ze terug als wedstrijdmakelaar, manager, 'deskundige' of gewoonweg als rentenier: gebrek aan altruïsme

Bydgoszcz-. Uitgeput lagen ze allemaal op de grond. De twee ronden van vierhonderd meter hadden er behoorlijk ingehakt. Niet alleen fysiek maar ook psychisch. Voor de start waren er vijf vrouwen nog in de strijd voor drie medailles. Dat Yvonne Wisse uiteindelijk de zilveren plak mee nam dat had vooraf niet verwacht. "Ongelofelijk blij. Je weet dat de concurrentes sterk zijn en dat het moeilijk zou worden maar dat ik zo diep moest gaan op de acht was heel zwaar".

Het stadion van Bydgoszcz (spreek uit biekosd) is er een met historie. In de tijd van het IJzeren Gordijn was deze Poolse stad een nationaal sportcentrum met zeer veel atletiekkennis.

Regelmatig waren hier kampioenschappen, zoals in 1979 het EJK, toen ik als supporter van Annie Moedt (de Woldstreek) mee was met mijn pleegouders (Jannke en Hans Waalkens –oud hordenloper van GVAV- tevens trainer van Annie en mij). Van het huidige Nederlandse team zijn de deelnemers onder de 23 jaar en is de begeleiding relatief jong. Ploegleider is Eric Roeske (43), hoofdcoaches zijn Ronald Vetter (48) en Has van Cuijk, Jeroen Sengers (32) verantwoordelijk voor sprint/horden en estafette en Gerard Lenting (43 inmiddels) voor de meerkamp. Hoofd van de delegatie is Rein van Haperen die met de EAA mensen zal praten om een goed woordje te doen voor de organisatie van topevenementen in Nederland zoals de Europa cup zowel individueel als meerkamp, het EK cross en vooruitlopende op de zaken

indoorkampioenschappen in Apeldoorn. De ondersteuning is natuurlijk door de medische staf en ook door de aanwezigheid van de persoonlijke coaches. Verder zijn er veel vrienden en familieleden. Waaronder de ouders van Yvonne

In de week voorafgaande aan de wedstrijd is De Spartaan atlete bezig met rusten en slapen. Slapen mag tot de favoriete bezigheden van Wisse worden gerekend. Maar omdat de zevenkamp al om negen uur van start gaat 's ochtends is uitslapen er niet mee. Om al vast te wennen staat Yvonne – plus de coach- dus iedere dag iets eerder op, zodat ze op de wedstrijd dag om vijf uur op staat. Als compensatie is er dan wel een middagdutje als "powernap", ook op de wedstrijddagen. Er zit op de eerste dag een ruime tijd tussen hoog en kogel en op de tweede dag is er een gat tussen speer en achthonderd te overbruggen. "De zwaarte van de meerkamp zit juist in de pauzes. Je moet ontspannen maar je moet ook weer opladen. Als je niet oppast gaan problemen in je hoofd opspelen juist op die momenten. Daarom is ontspanning heel belangrijk: beetje muziek luisteren, afleiding zoeken en vooral uitrusten en jezelf goed verzorgen" legt ik als KNAU coach uit.

Slaap.

"Niet echt leuk maar je moet wel, anders ben je om negen uur echt niet scherp in het startblok. Het gaat me ook steeds makkelijker af". En dat was direct te zien op het eerste onderdeel waar Yvonne tot horde zeven vrijwel gelijk opging met de uitermate snelle Griekse favoriete. Lenting: "Hoog leverde voor het eerst dit jaar geen echte problemen op en met de hoogte zat het weer eens ouderwets goed maar ontbrak de timing nog een beetje voor een goed resultaat. Kogel zit in de lift en de 200 was van goed niveau. De eerste dag score was dan ook een pr.". Verspringen: "Sleutelnummer bij de zevenkamp", zei ik vooraf. Ook nu was onderdeel scherprechter voor de eindstand, iedere 3cm levert 10 punten extra op en dan zijn de verschillen gauw gemaakt. "Een sprong over de zes meter is nodig voor winst en het gaat hier om de gouden medaille, de verschillen die ontstaan bij speerwerpen maakt Yvonne meer dan goed op de achthonderd meter" bedacht ik.

Het kwam dus aan op de achthonderd meter, want Yvonne verbeterde zich niet op ver en ook niet op speer ten opzichte van de persoonlijke records.

Medaille

"Ik ben puur uitgegaan van mijn eigen race. Zowel indoor bij de interlandmeerkamp als in Apeldoorn op het NK pakte dit goed uit. Doordat we in banen starten ging het echter iets te hard over de eerste tweehonderd meter.

De concurrentes zijn ook op de hoogte van wat je kunt en zowel e Duitse als de Oekraïense en Griekse zijn heel goed. Voor het toernooi stond ik derde op de lijst en hadden drie meiden een beter persoonlijk record. Dan moet je heel erg blij zijn met een zilveren medaille. De aanmoedigingen van de Nederlanders, de aanwezigheid van mijn oudere en een spandoek van De Spartaan alles helpt mee aan zo'n prestatie", aldus een glunderde Spartaanatlete.

"Ik denk dat Yvonne hier een belangrijke stap in haar atletiekcarrière heeft gemaakt. Een podiumplaats op dit toernooi is geweldige prestatie. Een persoonlijk record scoren op een internationale meerkamp is in ieder geval goed. Als je dan ook nog een Nederlands record onder de 23 jaar verbeterd en een medaille haalt kan het niet beter. Achteraf is het zuur dat je goud mist maar op ieder onderdeel heeft Yvonne maximaal ingezet. Dat er nog op veel onderdelen winst te halen valt is ook nu weer bewezen", aldus de trotse Spartaancoach.

Dagboek

*vandaag een zeer rommelige technische vergadering meegemaakt op de universiade.
de schriftelijke vragen werden kort afgedaan maar er was nogal wat commotie over de callroom procedure.
wat was nou de first call de econd call en de final call en hoe zat het met de af te leggen procedure.
eerst werd duidelijk dat direct bij de first call de atleet en coach al gescheiden werden.
later werd duidelijk dat de second call in het stadion was*

nog later bleek de first call eigenlijk al te betekenen dat je vanaf dat moment onder de organisatie viel en dus onder begeleiding naar de final call ging.

nog later toen er dus nogmaals gevraagd werd hoe het nou precies zat:

melden op inloopveld, dan met busje naar stadion, daar final call in speciale ruimte (met gelegenheid dingen op spikes te doen, vandaar uit naar de baan

phoe, dat kostte een stief kwartiertje in steenkool engels.....

laatste training vandaag met Yf. gedaan. morgen nog wat loswerken en mentale voorbereiding.

door heel veel wijzigingen en laatste moment toevoegingen nog geen startlijst. wel een lijst waarop zo'n 20 namen staan en daarvan heeft yvonne zo de tiende pr prestatie en de negende seizoensprestatie.

hard aan de bak.

we moeten nog een dagje wachten.....

Wisse verrassend sterk in Korea.

Daegu – Onder uitermate lastige omstandigheden is gisteren de zevenkamp voor Yvonne Wisse (De Spartaan) bij de Wereldkampioenschappen voor studenten van start gegaan. De studente uit Amstelveen had naast een sterk deelnemers veld ook te maken met organisatorische blunders en slecht weer. Na de eerste dag staat de Amstelveense studente op de derde plaats, slecht achtenzeventig punten achter de leidster in de wedstrijd Kylie Wheeler uit Australië.

De organisatie van de kampioenschappen is in handen van de internationale studentensport organisatie (FISU) maar de atletiekwedstrijden vallen onder de vlag van de IAAF. Toch waren er bij de start de nodige organisatorische perikelen, voornamelijk veroorzaakt door Koreaanse officials en versterkt door de taalbarrière.

Desondanks ging honderd meter horden op tijd van start. Echter na drie dagen van dertig graden (en meer) viel gisteren de regen met bakken uit de lucht. Bij een lichte tegenwind kwam de Spartaan atlete prima over de tien obstakels en scoorde de tweede tijd overall: 13.88seconden. Bij het tweede onderdeel, liep alles in het honderd. Door de regen vielen de scoreborden uit, waren de officials in de war met de namen (in voor hen onbegrijpelijke leestekens) en duurde het bijna drie kwartier voor er een eerste wedstrijdsprong werd gemaakt. Wisse opende sterk met makkelijke sprongen over 1.67m. en 1.70m. maar daarna stokte het. "Op een dergelijk moment moet je het gevoel kunnen vasthouden. Maar opeens was het weg. Het telt dan niet dat je heel hoog over de eerdere hoogten ging", aldus Gerard Lenting (bondscoach meerkamp). Met 1.73m. liet Wisse de concurrentie wat van zich weg lopen. Het gat werd alleen maar groter toen de 21 jarige atlete een zeper noteerde met kogel. "Toen zat ik wel even in een dip. Maar als je op de twee honderd dan de snelste tijd noteert, weet je wat je waard bent" verklaarde Wisse na afloop. Met de snelste tijd van het veld kwam de Spartaanatlete terug in het klassement en de strijd om de medailles.

Vanuit baan vijf liep ze een zeer sterk eerste deel en consolideerde ze haar voorsprong op het tweede stuk en kwam ondanks de tegenwind uit op 24.59 seconden. In het klassement na de eerste dag zijn de echte verschillen nog niet gemaakt: tussen plaats 2 en 11 zit slechts een honderdtal punten. "Dit had ik vooraf niet verwacht. Met mijn veertigste plaats op wereldranglijst en de veertiende plek hier is dit boven verwachting. Morgen zal het zwaar worden. Het is erg vermoeiend met de warmte en de lange dagen. Ook zitten er een paar meiden met een sterke tweede dag", analyseerde de zevenkampster zelf.

Dinsdagmorgen om negen uur moeten de meerkampster bij het verspringen scherp staan. "Het grote voordeel voor Yvonne is dat ze in tegenstelling tot de meeste zevenkampster ook een nog een sterk laatste nummer heeft. Waarschijnlijk worden dan de medailles pas echt verdeeld" volgens Lenting.

Wisse elfde in Universiade zevenkamp (Atl.nl)

(26-08-2003) Na een matige tweede dag is Yvonne Wisse in de eindstand van de Universiade zevenkamp ver teruggefallen. De Amsterdamse atlete van de Spartaan verloor in de laatste drie onderdelen acht plaatsen en eindigde als elfde met 5588 punten.

Slechte tweede dag breekt Wisse op.

Daegu- Na de prima eerste dag van de zevenkamp was de tweede dag een koude douche. Geen moment leek Wisse in staat om haar normale niveau te benaderen. De atlete van de Spartaan moest met name bij het speerwerpen de concurrentie laten gaan. De winst was voor de leidster na de eerste dag: Kylie Wheeler uit Australie, die haar landgenote Jamieson (nu tweede) afloste als kampioene.

Het verspringen is dit seizoen voor Yvonne Wisse een raar nummer aan het worden. Steeds zijn de verste sprongen niet als beste resultaat in de uitslag te vinden. "Yvonne krijgt haar pasritme en snelheid van de laatste passen niet op elkaar afgestemd. Daardoor blijven de verre sprongen, met een afzet voor de balk, steeds achter bij de verwachtingen", licht trainer Gerard Lenting toe. Na een matige eerste sprong was de tweede poging een complete mislukking. "Dan zit je wel even in een dipje", aldus de vice Europees kampioene. Wisse had na de eerste dag met een derde plek afgesloten en stond na het verspringen nog op een verdienstelijke vierde plaats. Bij het speerwerpen kwam de koude douche. Geen enkele worp kwam maar in de buurt van haar beste seizoensprestatie.

"Met negentwintig meter doe je niet mee. Het moet echt anders volgend seizoen. Ver en speer breken me keer op keer op internationaal niveau. En dat niveau wil ik wel halen", aldus Wisse. Met een goed gedoseerde achthonderd meter kwam de atlete uit Amstelveen nog wel even in de schijnwerpers: snelste tijd.

Het klassement werd op het afsluitende onderdeel nog wel een keer door elkaar gehusseld, maar de top drie stond vast. Uiteindelijk stelde Kylie Wheeler met een uitstekende achthonderd de winst makkelijk veilig.

Wisse belandde uiteindelijk op de elfde plaats. "Vooraf had ik getekend voor een plaats bij de eerste tien. Deze klassering is op zich niet slecht maar ik had graag meer punten gehaald". Nu haalde de eenentwintig jarige haar slechtste score van het jaar met 5588 punten. "De omstandigheden waren erg zwaar en vermoeiend. Er waren behoorlijk lange pauzes. Normaal rust je dan uit maar in de drukkende hitte werd je alleen maar slomer. Toch zou ik deze ervaring niet hebben willen missen. Het indrukwekkende stadion en de competitie waren super. Jammer dat er zoveel organisatorische fouten waren. Zo lieten ze op de achthonderd meter de onderste helft in de tweede serie starten in plaats van de in de eerste" aldus een vermoeide Wisse.

Dagboek

Nou de eerste taak zit er op!

De begeleiding van Yvonne, dus. Nou dat was weer eens een januskop verhaal.

Na de vertrouwde prestaties op de eerste dag leek het erg op dat de tweede dag het zelfde beeld zouden kunnen laten zien. Maar helaas met de slechtste tweede dag score sinds tijden werd het een mislukking.

Tijd voor een terugblik op het seizoen en harde evaluatie en dan weer door naar de toekomst.

Concreet: doelstellingen gehaald (behalve de zesduizend score).

De tweede taak is de begeleiding van Thomas. Vandaag in der series op de 400 horden. Met zijn tijd van dit jaar moet dat geen probleem zijn. Lastiger is het dat zowel de halve finale en de finale in de ochtend zijn.

Hoe is het hier tot nu toe.

Het blijft een geweldige ervaring: deze Olympische spelen ambiance. Zoveel diverse sporten en een diversiteit aan sporters binnen een speciaal atletendorp. Geen moment is het echt rustig: atleten sporten, eten en recreëren de hele dag door.

De sfeer in het Nederlandse team is prima. Veel support en interesse in elkaar. Tot nu toe doen de handboogschutters het het best. De judoka's (m)

vallen tegen, de volleyballers matig en de taekwondomeiden met een medaille en een snelle uitschakeling fifty fifty.

Maak je druk om zaken waar je invloed op kan uitoefenen is een kreet waar ik me niet hangen en uurgen aan vast probeer te houden. Een keer echt boos geworden slechts.

Atletiek heeft natuurlijk zeer te lijden onder de WK Parijs als we kijken naar de bezetting en het niveau. Toch is het geen speeltuin werk, zie de uitslagen van de finales.

Wat je in de uitlag niet terug ziet zoals bij de zevenkamp is de uitputtende atmosfeer.

Zowel het gedoe in het dorp, het gedoe rond de wedstrijd en het klimaat vreten energie.

Gelukkig is het vandaag, Woensdag, een beetje motregen en slechts 25 graden. Lekker dus.

Blijkbaar is pieken erg lastig en een universeel probleem. Ik lees de kranten met de verslagen nog maar een sgoed door. Zo gingen de polsstokhoogspringers Chris Tamminga en Rens Blom, onze atleten uit de polsstokselectie met internationale allure, onderuit in de kwalificatieronde. (ze waren in goed gezelschap van grote namen als Averbukh, de Europese kampioen uit Israël, Mesnil, de Franse aanvoerder van de wereldranglijst, en de Amerikaan Jeff Hartwig die de laatste vijf jaar het vaakst een hoogte van zes meter heeft bedwongen) Ik kijk nog eens in mijn toto en zie dat veel van mijn medaillekandidaten de eerste schifting vaak niet hebben overleefd (Pedroso, Godina oa), of op het laatste moment zijn afgehaakt met blessures (Olijars, Graf oa.).

Tot slot dan maar weer even een citaat van Charles':

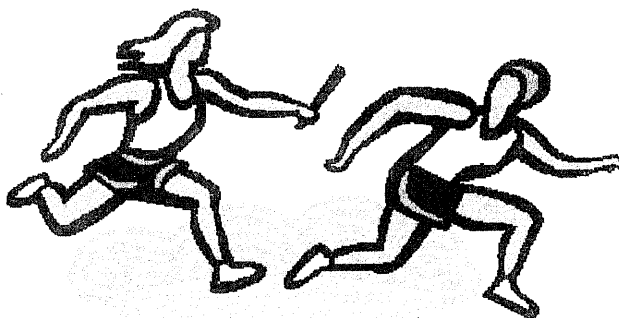
....

Als je horizon niet verder reikt dan Son en Breughel ben je al snel geneigd te denken dat het slechts aan die labbekakken van Nederlanders is gegeven stuitende incompetentie te paren aan de nervositeit van een zwangere sprinkhaan.

	Daegu-score	namen	NAT	rnk	Score 2003	mk	Score 2002	mk	PR-score
01	6031	Kylie Wheeler	AUS	1	6012	5	5962	8	6012
02	5908	Jane Jamieson	AUS	-	?	1	6059	1	6354
03	5795	Michaela Hejnova	CZE	9	5860	3	6032	5	6032
04	5735	Susanna Rajamaaki	FIN	7	5883			6	6021
05	5726	Tajana Zhaunova	BLR		?	7	5925	4	6048
06	5718	Shenfei Shen	CHN	-	?	8	5911	2	6185
07	5709	Simone Oberer	SUI	3	5933	10	5796	12	5933
08	5690	Olga Alexeyeva	KAZ		?	9	5903	13	5903
09	5672	Olga Levenkova	RUS		?	11	5724	9	6003
10	5601	Svetlana Ladokhina	RUS	4	5918	14	5569	11	5999
11	5588	Yvonne Wisse	NED	6	5896	12	5719	14	5896
12	5553	Nataliya Dobrynska	UKR	8	5877	6	5936	10	6000
13	5434	Niina Kelo	FIN	10	5786	13	5635	15	5786
14	4611	Eun Im Lee	KOR		?			18	4978
-	Dnf	Katja Keller	GER	4	5918	4	5987	3	6082
-	Dnf	Magdalena Szezpanka	POL	2	6001	2	6051	7	6051
-	Dnf	Elisabeth Stroud	CAN		?			17	5428
-	Dnf	Fiona Harrison	GBR	11	5598	15	5208	19	
18	4xdnf		13 = E.U.					20	

Berichten van de voorzitter TR

Nu iedereen weer terug is van vakantie maken wij ons op voor de finale ronden van de baancompetities en de start van het winterseizoen. Voor de loopgroepen zijn de schema's vastgesteld en de trainers ingedeeld. Veel atleten bereiden zich voor op de verschillende wedstrijden en -of recreatielopen. Een overzicht van die wedstrijden treft u elders aan. De komende tijd zal extra aandacht van ons gevraagd worden voor het accommodatiebeleid van de gemeente en de plannen met het sportpark. Al eerder dit jaar heb ik de wens uitgesproken voor overdekte trainingsfaciliteiten. Een mooie kans om dit gelijktijdig met de bouw van een tennishal te realiseren, ook het krachthonk zal gemoderniseerd moeten worden, kortom werk genoeg! Veiligheidshesje. Veiligheidshesje. Veiligheidshesje. Veiligheidshesje.



Nu het winterseizoen is begonnen en de duintrainingen zijn afgelopen, gaan we op donderdagavond weer de weg op. Voor uw veiligheid en dat van uw medelopers is afgesproken dat iedereen die de weg op gaat een veiligheidshesje draagt.

Een reflecterend hesje is onmisbaar voor de hardloper die in het donker veilig wil lopen. Een veiligheidshesje is oranje, geel of groen en heeft zowel voor als achter twee reflectiestrepen.

Dus van de baan..... hesje aan!!!!!!!!!!!!!!

Met sportgroeten,
Sjaak van der Weijden (voorzitter TR)

KNAU Loopsportdag 2003 op 4 oktober 2003 te Schoorl

Op zaterdag 4 oktober 2003 zal de achtste KNAU Loopsportdag (voorheen de Delta Lloyd Loopsportdag) worden gehouden. Deze jaarlijkse ontmoetingsdag is bestemd voor allen die bij de ondersteuning van de loopsport betrokken zijn, zoals: looptrainers, bestuurlijk verenigingskader, recreatiebegeleiders, docenten, wedstrijdorganisatoren, sponsors, pers, etc.



In het dorpscentrum de Blinkerd te Schoorl kunnen maximaal 500 deelnemers worden ontvangen. De Blinkerd omvat een theaterzaal, sporthal en diverse presentatieruimtes. Op 100 meter afstand bevinden zich de duinen en het strand van Schoorl, het mooiste loopgebied van Nederland! Het is daarom aan te bevelen deze dag met enige vakantiedagen te combineren {informatie VVV-Schoorl, telefoon (072) 581 31 00}.

Net als in voorgaande edities zal er weer een breed scala aan onderwerpen voor het begeleidend en ondersteunend loopsportkader worden gepresenteerd. Er zal extra aandacht worden besteed aan loopsportactiviteiten die binnen de atletiekverenigingen kunnen worden georganiseerd.

Lopen in herfst en winter

Inleiding

Lopen als het glad, koud, nat of donker is, geeft een verhoogd risico op een blessure of ongeval. Je kunt dit risico zelf zo klein mogelijk houden door onderstaande adviezen op te volgen, maar helaas zijn niet alle blessures of ongevallen te voorkomen. Het verdient aanbeveling om samen met anderen te trainen, dan kun je elkaar helpen als dat nodig is. Is dat erg moeilijk, geef dan aan het 'thuisfront' of bij je vereniging door waar je gaat lopen. Zij kunnen je dan eventueel zoeken als je te lang wegblijft.

Gladheid

Als de ondergrond nat, besneeuwd of bevroren is, wordt het glad. De kans op een glijpartij neemt toe, waardoor ook de kans op blessures toeneemt. Bij een valpartij kom je er vaak met een blauwe plek of schaafwond vanaf, maar het wordt vervelender als je je echt blesseert. De meest voorkomende blessures zijn een enkelverzwikking en een peesirritatie.

Enkelverzwikking

Als je door een misstap of door een val de banden van je enkelgewricht overrekt en eventueel scheurt, wordt dat een enkelverzwikking genoemd. Dit betekent altijd minimaal een irritatie van deze banden en het enkelgewricht. Als je de enkelbanden overrekt of afscheurt is dat een ernstig letsel. Soms treedt er bij een enkelverzwikking een botbreuk op, wat een zeer ernstig letsel is.

Het is **altijd** verstandig om na een enkelverzwikking direct te stoppen met lopen. Leg als de enkel pijnlijk is het been hoog en leg zo snel mogelijk een compressiebandage aan met behulp van een elastisch zwachtel. Koel de enkel zo snel mogelijk. Als je bijvoorbeeld in het bos door je enkel bent gegaan en geen ijs bij de hand hebt, hou dan de enkel dan in koud water. Als je wel de beschikking hebt over een flexibele coldpack of een zak met (kapotgeslagen) ijs(klontjes), zwachtel deze dan mee op de pijnlijke plek. Laat zo snel mogelijk een deskundige beoordelen hoe ernstig het letsel is. Onder een deskundige wordt verstaan een (huis-, club- of sport)arts of fysiotherapeut.

Na een lichte enkelverzwikking kun je meestal wel weer na enkele dagen tot enkele weken de looptraining weer hervatten. Is de blessure ernstiger, dan duurt het zal het vele weken tot maanden voordat de enkel weer volledig belastbaar is bij lopen. Natuurlijk is het in de tussentijd vaak wel mogelijk om op een andere manier te trainen. Denk hierbij bijvoorbeeld aan fietsen en aquajoggen, maar ook aan krachttraining.

Spier- en peesirritaties

Bij gladheid kunnen spier- en peesirritaties ontstaan omdat je op een gladde ondergrond meer moeite moet doen om niet weg te glijden. Eén van de meest beruchte spier- en peesirritaties, is die van de spieren aan de binnenzijde van het bovenbeen (adductoren) in de lies. Naarmate je harder loopt, heb je een groter risico om weg te glijden en moeten deze spieren meer corrigeren. Overbelasting en pijn dreigen dan te ontstaan, met name ter plaatse van de peesaanhechting aan de onderrand van het schaambeentje. Als er eenmaal een echte blessure is ontstaan, kan het weken of zelfs maanden duren voordat je daar weer vanaf bent. Je kunt de kans op deze blessures zelf zo klein mogelijk maken. Besteed ruim aandacht aan een warming-up en cooling-down met daarin aandacht voor rekoefeningen, met name voor de spieren aan de binnenzijde van het bovenbeen. Pas het tempo aan de gladheid aan of vervang de looptraining een keer door een andere vorm (van totale lichaams) training als de weersomstandigheden echt te slecht zijn.

Duisternis

Als je in het donker traint moet je een aantal voorzorgsmaatregelen nemen. Zorg voor reflecterend materiaal aan je kleding/schoeisel of voor een lampje dat je om je arm kunt doen. Loop zoveel mogelijk over goed verlichte voet- of fietspaden. Indien dat niet mogelijk is, loop dan altijd tegen het verkeer in. Dat betekent dat je op de weg aan de linkerkant moet lopen. Je ziet het verkeer dan aankomen en je kunt tijdig reageren om een botsing te voorkomen. Loop altijd een route die je goed kent en die je al een paar keer bij daglicht gelopen hebt. Je weet dan waar de kuilen, opstapjes en afstapjes zitten.

Onderkoeling

Ook bij Nederlandse weersomstandigheden kunnen er wel degelijk onderkoelingsverschijnselen bij lopers optreden. Het hoeft hiervoor helemaal niet zo koud te zijn! Zo kunnen onderkoelingsverschijnselen al optreden bij temperaturen van 15o Celsius en lager. Het risico wordt namelijk niet alleen bepaald door de temperatuur, maar door de combinatie met windsnelheid en regen. Regen vergroot de kans op het ontstaan van onderkoelingsverschijnselen, doordat dit het isolerend vermogen van veel soorten kleding negatief beïnvloedt. Gelukkig worden de materialen waarvan sportkleding gemaakt wordt steeds beter (isolerend). In de dagelijkse praktijk schuilt het gevaar met name in een plotselinge weersomslag, waar de sporters qua kleding onvoldoende op voorbereid zijn.

Bij dreigende onderkoelingproblemen zal het lichaam enerzijds proberen de bloedtoevoer, en dus het warmteverlies, naar de huid te beperken. Anderzijds zal het lichaam proberen de warmteproductie op te voeren, waardoor er kippenvel en spierrillingen ontstaan. Lukt het het lichaam niet om de lichaamstemperatuur op peil te houden, dan zal het looptempo snel dalen. Hierdoor zal de warmteproductie afnemen, waardoor de onderkoeling nog sneller zal optreden. Achtereenvolgens kunnen de volgende verschijnselen van onderkoeling optreden: spierkramp, verwardheid, gedragsveranderingen (onverschilligheid of juist agressiviteit). Het rillen zal uiteindelijk plaatsmaken voor spierstijfheid.

Het is van groot belang om bovengenoemde verschijnselen van onderkoeling bij jezelf of bij een trainingsgenoot te herkennen. Mocht dat het geval zijn, zoek dan snel een beschutte en warme omgeving op, drink iets warm, neem zo mogelijk een warme douche of beter nog een warm bad en trek (daarna) droge warme kleding aan. Als de onderkoeling niet te ernstig is, helpt dat vaak voldoende. In ernstiger gevallen zal er snel deskundige hulp gezocht moeten worden. Zekere als iemand verminderd aanspreekbaar of bewusteloos zijn, zal hij of zij met spoed opgenomen moeten worden in het ziekenhuis, want in deze gevallen dreigt levensgevaar.

Functionele kleding

Loopkleding wordt belangrijker naarmate de temperatuur lager is. In de herfst en winter moet de kleding goed beschermen tegen wind, regen en kou. Deze kleding mag niet doornat worden, omdat er dan afkoelingsverschijnselen kunnen optreden. Aan welke voorwaarden moet een goede kleding voldoen? De thermosonderkleding moet de vrijgekomen transpiratiedamp snel afvoeren naar de volgende kledinglaag. De bovenkleding mag geen vocht opnemen en dient ervoor te zorgen dat de wind en de regen niet van buiten naar binnen kunnen. De transpiratiedamp moet wel naar buiten toe afgevoerd kunnen worden. Van binnen blijf je dan droog. Vaak maken mensen de fout dat ze teveel kleding aandoen, waardoor ze in hun zweet 'drijven'.

Als het echt koud is, overweeg dan om de looptraining een keer over te slaan. Zo lang duurt de (extreme) kou in ons land meestal niet. Bedenk dat je sneller een blessure oploopt, dan dat je ervan af bent. Mocht je toch in een vriesperiode gaan trainen, neem dan extra voorzorgsmaatregelen. Probeer overdag te trainen en begin met wind tegen! Als je dan op de terugweg warm en bezweet bent, koel je niet onnodig af. Bescherm de lichaamsdelen die met de buitenlucht in aanraking komen extra tegen afkoeling en bevriezing. Draag dus een muts om afkoeling van het hoofd zoveel mogelijk te voorkomen en smeer de lippen in met vaseline. Bescherm de vingers door het dragen van thermische handschoenen of wanten.

Samenvatting

In de herfst en winter is de ondergrond vaak nat en glad, waardoor er eerder blessures ontstaan. Daarnaast treedt de duisternis eerder in. Neem dus extra voorzorgsmaatregelen in de herfst en winter en besteedt extra aandacht aan:

- een goede warming-up, waarin aandacht wordt gegeven aan het uitvoeren van rekoefeningen om spier- en peesirritaties te voorkomen,
- de veiligheid tijdens het lopen op de weg, met name door het dragen van reflecterende kleding of verlichting,
- het dragen van aan de weersomstandigheden aangepaste kleding om onderkoeling te voorkomen

Doe het zelf tips tegen loopblessures

Zij houden het niet heel

Liefst 2,5 miljoen Nederlanders trekken zo nu en dan of regelmatig de loopschoenen aan. De meeste lopers lopen om wat aan de conditie te doen, aan het gewicht of gewoon voor de ontspanning. Massaal loopplezier dus. Jammer genoeg raakt jaarlijks 25% van de lopers geblesseerd. Het overgrote deel van de blessures zijn overbelastingblessures van vooral knieën, scheenbenen, achillespezen en voeten. Deze blessures ontstaan als gevolg van het talloze malen landen en afzetten. Als je traint over een afstand van vijf kilometer, dan zit je dicht tegen de 4000 landingen aan. Door de snelheid van het lopen krijgen voet, enkel, scheenbeen, knie, bekken en rug telkens weer klappen van twee tot drie keer het lichaamsgewicht te verduren. Overbelastingblessures zijn voor een belangrijk deel te voorkomen door aandacht te schenken aan:

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

Rustige trainingsopbouw

Wat is een rustige trainingsopbouw?

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

Warming-up, cooling-down en rekoefeningen

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

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

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

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

Looptechniek

Looptechniek is het op elkaar afstemmen van de lengte en het ritme van de passen. Daarbij is een goede houding van de romp belangrijk: rechtop tot licht voorover gebogen. De arm- en beenbewegingen zijn tegengesteld. De schouders hangen hierbij af en de ellebogen zijn licht gebogen. Als de voet de grond raakt moet het onderbeen verticaal staan. Een juiste landing gebeurt op de buitenzijde van de hak of op het midden van de voet. Om die landing zo soepel mogelijk te laten verlopen, zakt de enkel/voet bij de afwikkeling van de voet iets naar binnen. De afzet mag niet te veel 'verend' gebeuren omdat dit erg veel

kracht kost. Na de afzet moet het onderbeen ontspannen in de richting van het zitvlak bewegen om vervolgens naar voren te pendelen voor weer een nieuwe landing. Een juiste looptechniek bevordert plezier in het lopen maar helpt ook blessures te voorkomen. Een trainer van een atletiekclub of loopgroep is deskundig op dit belangrijke terrein.

Schoeisel

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

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

Sportmedisch advies

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

Volledig herstel na een blessure

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

Verdere informatie

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

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

Van de baan?



Hesje aan!

Ficepkamp 2003 in Oostenrijk!

Op 11 juli begon voor ons, Nienke, Nienke, Lonneke, Sonja, Marga, Anouk en Iris, het ficep kamp. We vertrokken vanaf station Haarlem richting Linz. Na een lange en spannende reis met de trein, waarin we veel enge mannen moesten doorstaan, werden we vanaf het station in Linz opgehaald door de kampstaf.

Bij aankomst op de kamplocatie kregen we een heuse ficeptas MET inhoud: T-shirt van de ficepspelen, een heel kruimelig cakeje, en een ranzig azijngoedje.

Daarna werden wij door onze leuke begeleider Max richting de tijdmachine geleid. Hier werd de tijd om een of andere vage reden twee uur teruggezet. Dit was voor ons een hele schok. Maar niet de enige. Onze slaapkamers waren door allerlei rare mensen al in beslag genomen. We hadden geluk dat de Zwitsers ons wel op de kamer wilden hebben. Dus trokken we bij hen in en legden we onze zooi daar maar neer (dat was nogal wat)

Na deze rommelige ochtend gingen we kennis maken met onze internationale vrienden en werden we in internationale groepen verdeeld. De leiding had wat moeite met de Nederlandse namen en vooral Kragtwijk kan men heel moeilijk uitspreken. Met de naam Nienke hadden ze wat minder moeite: daar maakte ze gewoon Linda van.

s Avonds werd het tijd om je ploeg voor te stellen. Nederland had natuurlijk een denderend optreden voorbereid en begon na een mooi intro van een Hollands liedje in het rond te hakken.

Dit werd door het publiek heel goed ontvangen, we hadden onze naam meteen gezet. En toen was er disco! Nederland hield zich hiervan een beetje afzijdig, wij lagen namelijk te slapen aan de zijkant. Als je om vier uur (kamptijd) opstaat, heb je het om tien uur wel gehad.

Na een heerlijk ontbijt de volgende dag gingen we sporten doen met onze internationale groepen. De sporten waren heel divers en iris en anouk mochten meteen kennis maken met de leukste. Anouk kan toch beter doorgaan met hoogspringen, want na een les kapoeera zat Anouk depressief met haar benen in de knoop langs de kant. Iris daarentegen bleek een groot schermtalent te zijn, met zón geweldige pak kan dat ook niet anders.

s Middags kon het Nederlandse team eindelijk zijn specialiteit laten zien. We gingen ultimatén. Veel training was niet nodig, want ze complementeerde ons dat we heel goed waren, we konden snel gaan spelen.

Op zondagavond was eindelijk de avond aangebroken dat we onze geheime aanbidders briefjes met liefdesverklaringen konden sturen. Lonneke kreeg meteen een briefje van een oude bekende van Romara. Aangezien Lonneke niets van hem wilde weten, liep deze affaire op niets uit! Maar volgens mij zat de

betreffende Italiaan er niet echt mee want aan het einde van de week had hij een andere scharrel.

Maandagochtend waren er weer internationale sporten aan de beurt! Deze keer had iedereen het naar zijn zin! s Middags werd er wat gesnakeboard onder leiding van Max! Anouk was hier niet bij, die moest werken aan de opening van de Ficep spelen!

Om 4 uur pakte iedereen zijn badkleding en gingen we op weg naar het zwembad! Het lag vlakbij dus we gingen lopend. Het werd een hele leuke middag!

Die avond hadden we Movienight. Het was een stuk minder spectaculair dan we hadden verwacht dus zijn we maar op onze kamer gaan zitten en hebben uit frustratie al onze boodschappen opgegeten. Dit was niet zo erg want we konden de volgende dag toch weer inkopen doen in Salzburg.

De middag in Salzburg zullen we niet snel meer vergeten want we beëindigde de middag met een duik in de welbekende Salzburgse fontein. In eerste instantie was het niet ons idee maar was Marga het brein achter deze actie. Ze was zelfs niet eens te beroerd om een foto te maken.

Tegen de avond aan moest Anouk weer naar haar Stimmen für Europa clubje. Ze had eerst nog een generale repetitie voordat ze de volgende dag de geweldige opening tot een groot succes kon maken.

In de avond hadden we veel vrije tijd en probeerde we erachter te komen wat de Italiaanse woorden saldi la quaiá (?) betekende. Dit woord werd de 1^e dag door

de Italiaanse leiding met pretoogjes aan ons verteld en had iets te maken met cupido. Na dit raadsel konden wij natuurlijk niet achter blijven en vroegen aan hen of ze wisten wat het woord drop betekende! Ze dachten natuurlijk allemaal vreemde dingen en wij hadden de grootste lol!

Woensdag werd de groep verdeeld en ging er een deel naar het museum en een ander deel naar het zwembad! s Middags werd dit omgedraaid!

Wij gingen s ochtends zwemmen en s middags naar het museum. We hadden voor dat we het museum in konden nog vrije tijd om wat te doen in Linz. Het was bloed heet die dag dus wij gingen pootje baden in de Donau. Op een gegeven moment kregen een aantal zwanen ons in het oog (een stuk of 10) en kwamen angstaanjagend hard naar ons toe gezwommen! Nienke ter Hoeve had niet zón goede herinneringen aan deze beesten en we werden door haar opgejut om te vluchten. Het probleem was alleen dat Lonnekes schoenen nog bij de waterkant stonden op ongeveer 50 cm van een grote zwaan. Na de wilde verhalen van Nienke durfde niemand de schoenen te gaan halen. Opeens kwam er een man naar beneden lopen. Hij pakte heel rustig de schoenen en gaf ze aan Lonneke. We stonden helemaal perplex maar konden hem nog



net wel bedanken. Jullie begrijpen natuurlijk wel dat Nienke de week daarna niet echt serieus meer werd genomen want de man zei dat de zwanen helemaal niet gevaarlijk waren. Het museum zelf was interessant maar als je met 38 graden in de zon een elektronica museum moet bezoeken, ben je er snel op uit gekeken! We waren daarom ook blij dat we weer naar het kamp terug mochten.

We gingen deze dag vroeg avondeten, omdat we op tijd bij de opening van de ficepspelen moesten zijn. Wij wilden het optreden van Anouk en der clubje niet missen. Anouk ging samen met haar grote Belgische vriendin Birgit iets geweldigs opvoeren!. Het optreden was dan ook de moeite waard en ongeveer het hoogtepunt van de avond. Tijdens de opening waren alle Nederlanders zich geestelijk aan het voorbereiden voor de reflectie van deze avond, wij moesten die namelijk gaan verzorgen. Omdat Nederlanders af en toe niet heel creatief zijn hadden we voor de reflectie het relaxprogramma van Heino gejat. Iedereen moest op de grond liggen en we lieten ze hun spierbundels omstebeurt aanspannen. Het was een groot succes en iedereen was volkomen ontspannen. Ze konden nu meteen gaan slapen en het was die nacht ook heel rustig op de gangen.

De donderdagochtend werd weer ingevuld door een bezoekje aan het zwembad en s middags werden we in groepjes van zes het bos in gestuurd.

Met dit spel moest je op zoek naar tien verschillende posten die je zo snel mogelijk moest vinden.

Na het eten gingen we door de regen (dit was de eerste keer deze week) met ons NK T-shirt richting de kerk! Het was een moderne kerk met een nog modernere mis. We stonden eerst

helemaal versteld dat er een wereldopblaasbol door de kerk werd gegooid en iedereen er zo hard mogelijk tegen aan moest slaan. Wat al helemaal vreemd was, was dat de pastoor zelf zo fanatiek mogelijk meedeed. Wat je allemaal niet in een kerk kan doen:

Die avond moesten we gaan bedenken wat voor act we wilden gaan doen op de afsluitavond. Het moest een beetje leuk zijn en kozen daarom voor een stripact. Om de stripact nog een beetje leuk in te pakken deden we het maar op een liedje dat heel gepast sex on the beach heette. We oefenden wat en daarna was het alweer tijd om richting slaapkamer te gaan.

Op de vrijdagochtend werd voor het laatst iets gedaan met de internationale groep en daarna werden we door het openbaarvervoer in Linz afgezet, waar een spetterend festival aan de gang was. Maar voor de meiden was Billa, de supermarkt van Oostenrijk, toch iets interessanter. Een aantal repen chocola verder maakten wij ons op om de stad onveilig te maken. Nienkes ware karakter kwam naar boven en sloopte meteen de eerste de beste houten palmboom. Nienke kennende was ze meteen van slag, (ze kent haar

krachten niet zo goed) en heeft zich de rest van de dag wat rustiger opgesteld. Na een leuke middag in Linz, kwam er een wat minder leuk bericht. Een Italiaan had een cd willen stelen, maar werd opgepakt.

Iedereen was aangeslagen door dit bericht en vooral het Italiaanse kamp was erg geschokt. Een echt avondprogramma was er niet, we gingen laat eten en daarna was er nog tijd om te oefenen voor de avond daarna.

De laatste dag begonnen we met een potje basketbal waarbij iedereen bang voor ons was omdat we zo lang zijn. Het was bloed heet dus na elk potje basketbal gingen wij op zoek naar afkoeling.

De middag stond in het teken van volleybal en ontdekten wij dat Nederlanders in combinatie met Vlamingen een geweldig team kunnen vormen. In de sporthal binnen werden er allemaal wedstrijden van hoger niveau gespeeld. Dit was erg leuk om naar te kijken.

Toen werd het tijd om ons klaar te maken voor onze spectaculaire act. Alle kleren moesten bij elkaar gezocht worden en de bikinis moesten alvast aan. Als tientonniers betraden wij als laatste het podium.. De act kon beginnen! Van alle kanten werden wij toe(uit?)gelachen en wij sloten onze act af met een polonaise!

Ondertussen was de tijd weer normaal gezet en het begon al flink laat te worden.

Hierna was het tijd geworden voor saldi la quia. Wat eigenlijk gewoon neerkwam op: zoveel mogelijk scoren. Aangezien wij eigenlijk allang de betekenis van het woord wisten maar de Italianen nog met spanning zaten te wachten op de betekenis van het woord drop, zijn we de snoepjes maar

gaan halen! Ze waren totaal verbaast toen ze de betekenis van het woord proefde. Ze vonden het niet eens lekker!

Toen we terug in de aula kwamen, stonden we versteld van het aantal huilende mensen! Het enige wat wij konden doen was samen met de Vlamingen heel hard lachen!

Het einde van het kamp was in zicht gekomen want de Italianen gingen s avonds al weg. We zwaaiden ze uit en het aftellen voor het einde van ons kamp kon beginnen.

De dag erna begon voor ons weer vroeg omdat we onze kamergenoten om 6 uur wilden uitzwaaien. Zelf moesten we onze spullen nog in gaan pakken en het werd tijd om Nienke K en Lonneke ook wakker te maken! Ook moest de kamer nog schoongemaakt worden. Dat was nogal een opgave als je onze kamer zag! Om 11 uur werden wij opgehaald omdat we doorgingen naar een camping in Oostenrijk en was het kamp echt afgelopen. We hebben ons deze week heel erg vermaakt en willen Sonja en Marga bedanken want zonder hen zou het niet zijn gelukt!



Ranglijstverbeteringen

Loopnummers

Op de loopnummers vielen deze maand drie **clubrecords** te noteren. Yvonne Wisse kwam op de 100mH tot 13,59 en realiseerde op de 200m een tijd van 24,31, beiden goed voor verbetering van het **clubrecord** bij de dames. Op de 400mH liep Pieter van Langen 53,93, waarmee hij zijn eigen **clubrecord** aanscherpte. Op de 100m liep Rory van Noort deze zomer 11,55 waarmee hij op 14^e (JA) en 28^e (H) plaatsen terechtkomt. Nienke Kragtwijk liep op die afstand 13,48, goed voor een 28^e plaats bij de MB. Op de 200m liep Vincent Schniedewind met teveel rugwind 22,83, waarmee hij 8^e staat bij de heren. Pieter van Langen steeg, met eveneens teveel rugwind, naar de 21^e plaats met 23,24. Rick van Ruiten en Rory van Noort liepen naar de 13^e en 14^e plaats bij de JA met tijden van 23,76w en 23,78w. Op diezelfde afstand liep Lonneke Derriks 27,38w, goed voor 11^e (MB) en 18^e (MA) plaatsen op de ranglijsten. Nienke Kragtwijk staat met 28,22w 23^e bij de MB, Anouk Kragtwijk met 28,2 29^e. Op de 800m liep Lonneke 2.30,1 (18^e en 24^e) en Anouk 2.30,7 (20^e en 26^e). Floor van Langen liep diezelfde afstand in 2.03,42, goed voor 12^e (JB) en 27^e (JA) plaatsen. Met een tijd van 9.52,51 steeg Jacco van der Weijden naar de 17^e plek op de 3000m-ranglijst bij de B-jongens.

Ook op de 100mH liepen Lonneke en Anouk ook PR's. Lonneke staat nu met 17,0 16^e bij de MB, Anouk met 17,1 18^e. Remona Fransen kwam op datzelfde onderdeel tot 15,28, wat 2^e (MA) en 5^e (D) plaatsen op de ranglijsten betekent. Rick van Ruiten realiseerde op de 110mH een tijd van 16,5 waardoor hij nu 18^e staat bij de JA.

Springnummers

Ook bij de springnummers vielen opnieuw **clubrecords** te noteren. Rick van Ruiten scherpte zijn eigen hoogspring **clubrecord** met twee centimeter aan, 2,13 is de nieuwe topprestatie bij de Jongens A en de heren. Yvonne Wisse sprong als eerste Spartaandame over de 6 meter, het nieuwe **clubrecord** verspringen is 6,04. De enige andere ranglijstverbetering bij de springnummers kwam op naam van Eva van der Poel, met 1,71 hoog staat zij nu op 6^e (MA) en 7^e (D) plaatsen.

Werpnummers

Arnoud Koot verbeterde zich deze zomermaanden opnieuw met de kogel, met 14,10 nam hij de tweede plaats bij de heren alleen in handen. Op discus steeg hij naar de derde plaats met een afstand van 44,29. Roxanne van Noort staat op de damesranglijst kogel nu 8^e door een stoot van 11,34. Yvonne Wisse verstevigde daar haar derde plaats met een afstand van 12,55. Ook met speer verbeterde zij zich, met 33,97 staat zij daar ook derde. Sonja van Noort steeg daarop naar een 26^e plaats door 25,08 te werpen. Remona Fransen klom ook op de speerranglijsten, met 31,07 staat zij nu 3^e (MA) en 9^e (D). Door 25,60 te werpen verbeterde Lonneke Derriks zich ook met de speer, 13^e (MB), 15^e (MA) en 23^e (D) zijn nu haar plaatsen op de ranglijsten. Anouk Kragtwijk staat met 22,07 29^e bij de meisjes B. Rory van Noort wierp 51,53, goed voor 3^e (JA) en 6^e (H) plaatsen, Vincent Schniedewind staat met 50,11 8^e bij de heren. Heidi van der Veek wierp 35,52 met de discus, waarmee zij wel 6^e bij de dames blijft staan. Debby van der Kraan verbeterde zich naar 29,28, maar blijft 14^e staan. Remona Fransen staat met 27,91 19^e (MA) en 24^e (D), Eva van der Poel staat 28^e bij de A meisjes met 27,08.

Meerkamp

Op de EK onder 23 jaar verbeterde Yvonne Wisse haar eigen 7-kamp **clubrecord** door tot een totaalscore van 5895 te komen. Remona Fransen verbeterde haar **clubrecord** 7-kamp bij de meisjes A met een score van 4929, ook goed voor een tweede plaats bij de dames. Marit Suttorp staat met 3467 punten nu 7^e en 17^e op die ranglijsten. Bij de meisjes B verbeterden Anouk Kragtwijk (3823, 9^e), Lonneke Derriks (3641, 11^e) en Nienke Kragtwijk (3188, 25^e) zich ook op de 7-kamp. Bij de jongens A stegen Rory van Noort en Rick van Ruiten naar respectievelijk 3^e en 7^e plaatsen door 6519 en 6013 punten te scoren op de 10-kamp.

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

Uitslagen Juli en Augustus

Avondinstuif Leiden - 2 juli

200m	Roxanne van Noort	27,68 D
3000m	Erik Bakker	9.19,29 H

Avondinstuif Rotterdam - 11 juli

100m	Jan Dofferhoff	12,49 H
200m	Jan Dofferhoff	25,83 H

Johan Cederhout 9.44,94 H
Kogel Roxanne van Noort 11,34 D

Instuifwedstrijd Haarlem - 4 juli

800m Sietske van der Weijden 2.26,40 MC
3000m Jacco van der Weijden 10.00,56 JB

Keien Meeting - 5 juli

400m Wouter Hoogkamer 50,10 H
800m Pieter van Langen 1.53,41 H

Europa Cup Meerkamp Tallinn (EST) - 5/6 juli

10-kamp Rick Wassenaar 7209 H

100m 11,52
Ver 7,03
Kogel 14,03
Hoog 1,88
400m 51,76
110mH 15,29
Discus 40,57
Pols 4,20
Speer 57,75
1500m 4.51,22

7-kamp Yvonne Wisse 5741 D

100mH 13,58
Hoog 1,71
Kogel 12,32
200m 24,61
Ver 6,04
Speer 29,94
800m 2.14,98

Remona Fransen 4929 MA

100mH 15,28
Hoog 1,71
Kogel 10,39
200m 25,94
Ver 5,59
Speer 31,07
800m 2.31,25

Meerkamp Ede - 5/6 juli

10-kamp Rory van Noort 6519 JA

100m 11,55
Ver 6,14
Kogel 12,37
Hoog 1,90
400m 53,70
110mH 15,79
Discus 36,84
Pols 3,90
Speer 45,89
1500m 4.38,66



Meerkamp Schoonhoven - 5/6 juli

10-kamp Dennis Verhaar 4640 H

100m 12,7
Ver 5,67

400m Wouter Hoogkamer 50,59 H
Sietske van der Weijden 64,62 MC
3000m Jacco van der Weijden 9.52,51 JB
Winfried Dijker 11.57,07 H

NK Senioren Amsterdam - 12/13 juli

400mH Pieter van Langen 53,93 H
Hoog Rick van Ruiten 2,00 JA
Speer Rick van Ruiten 53,51 JA

EKu23 - Bydgoszcz (POL) - 17/18 juli

7-kamp Yvonne Wisse 5895 D



100mH 13,69
Hoog 1,74
Kogel 12,55
200m 24,31
Ver 5,97
Speer 33,97
800m 2.12,51

Instuif Utrecht - 18 juli

1500m Jacco van der Weijden 4.41,61 JB
Rik Cederhout 5.15,61 JB

Avondinstuif Leiden - 23 juli

100m Jan Dofferhoff 12,25 H
400m Floor van Langen 56,05 JB
Ron Landré 62,65 H
Sietske van der Weijden 63,60 MC
1500m Johan Cederhout 4.29,10 H
Jacco van der Weijden 4.38,96 JB
Ver Eva van der Poel 5,05 MA
Kogel Arnoud Koot 13,00 H
Dennis Verhaar 10,03 H
Eva van der Poel 10,99 MA
Discus Arnoud Koot 39,46 H
Dennis Verhaar 28,39 H

Amsterdam Open - 26 juli

100m Stefan den Harder 11,64 H
200m Stefan den Harder 23,18 H
800m Jacco van der Weijden 2.12,25 JB

EYOF Parijs - 28-31 juli

100m Romara van Noort 12,22 MB
200m Romara van Noort 25,02 MB

Instuif Utrecht - 1 augustus

300m Stefan den Harder 36,20 H
800m Floor van Langen 2.03,42 JB

7-kamp Roxanne van Noort 3552 D

100mH 19,20
Hoog 1,53
Kogel 10,56



	Kogel	9,44
	Hoog	1,74
	400m	58,8
	110mH	19,3
	Discus	26,60
	Pols	3,3
	Speer	41,76
	1500m	5.13,6
Arnoud Koot	4518 H	
	100m	12,9
	Ver	5,23
	Kogel	14,10
	Hoog	1,65
	400m	62,5
	110mH	20,50
	Discus	41,47
	Pols	2,70
	Speer	40,58
	1500m	5.38,9
Vincent Schniedewind	3263 H	
	100m	11,8
	Ver	5,95
	Kogel	10,16
	Hoog	1,59
	400m	52,5
	110mH	19,2
	Discus	0
	Pols	0
	Speer	0
	1500m	0
Rick van Ruiten	6013 JA	
	100m	11,9
	Ver	6,46
	Kogel	12,34
	Hoog	2,13
	400m	56,9
	110mH	16,5
	Discus	36,88
	Pols	2,60
	Speer	50,40
	1500m	5.07,3
Vet. 5-kamp Tessy Lenting	2643 DV	
	100mH	18,4
	Kogel	6,39
	Hoog	1,46
	Ver	4,11
	800m	2.53,1
Iris van der Meer	2652 MB	
	100mH	19,4
	Hoog	1,25
	Kogel	7,98
	200m	31,0

	200m	28,9
	Ver	4,24
	Speer	26,82
	800m	2.33,0
Sonja van Noort	3004 D	
	100mH	20,4
	Hoog	1,44
	Kogel	8,77
	200m	30,9
	Ver	4,32
	Speer	25,08
	800m	2.39,7
Eva van der Poel	4555 MA	
	100mH	16,0
	Hoog	1,71
	Kogel	11,18
	200m	27,0
	Ver	5,11
	Speer	28,67
	800m	2.32,3
Marit Suttorp	3467 MA	
	100mH	18,3
	Hoog	1,44
	Kogel	8,92
	200m	28,2
	Ver	4,71
	Speer	20,68
	800m	2.34,5
Anouk Kragtwijk	3823 MB	
	100mH	17,1
	Hoog	1,60
	Kogel	8,79
	200m	28,2
	Ver	4,66
	Speer	22,07
	800m	2.30,7
Lonneke Derriks	3641 MB	
	100mH	17,0
	Hoog	1,36
	Kogel	7,57
	200m	28,2
	Ver	4,95
	Speer	25,60
	800m	2.30,1
Nienke Kragtwijk	3188 MB	
	100mH	19,0
	Hoog	1,45
	Kogel	9,06
	200m	28,4
	Ver	4,76
	Speer	24,74
	800m	3.03,5



Ver 4,13
Speer 17,26
800m 2.38,8

Sparta Games - 10 augustus

100m Jan Dofferhoff 12,39 H
200m Jan Dofferhoff 25,35 H
400m Pieter van Langen 50,63 H
Wouter Hoogkamer 51,61 H

Instuif Haarlem - 13 augustus

100m Jan Dofferhoff 12,29 H
150m Jan Dofferhoff 18,62 H
Kogel Arnoud Koot 13,32 H
Slingeren Arnoud Koot 38,66 H

Instuif Utrecht - 15 augustus

100m Jan Dofferhoff 12,36 H
200m Jan Dofferhoff 25,01 H

Instuif Aalsmeer - 15 augustus

400m Pieter van Langen 50,42 H

Instuif Leiden - 20 augustus

100m Vincent Schniedewind 11,53 H
Pieter van Langen 11,80 H
Jan Dofferhoff 12,22 H
200m Vincent Schniedewind 23,02 H
Pieter van Langen 23,87 H
Jan Dofferhoff 24,83 H
Hoog Roxanne van Noort 1,50 D
Slingeren Arnoud Koot 43,00 H

Track Meeting Breda - 23 augustus

400m Wouter Hoogkamer 52,65 H
800m Pieter van Langen 1.52,44 H
Hoog Rick van Ruiten 2,10 JA

Universiade Deagu (Z.-Kor) - 25-26 augustus

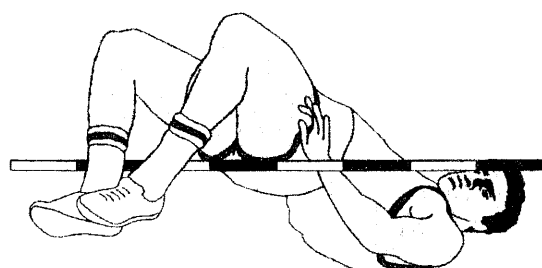
7-kamp Yvonne Wisse 5588 D
100mH 13,88
Hoog 1,73
Kogel 11,67
200m 24,59
Ver 5,74
Speer 29,00
800m 2.13,82

Bijsterveld Memorial Hengelo - 27 augustus

400m Pieter van Langen 50,34 H
800m Wouter Hoogkamer 2.02,43 H

Instuif Lisse - 31 augustus

100m Wouter Hoogkamer 11,89 H
Jan Dofferhoff 12,12 H
Maarten ter Hoeve 12,59 JA
Jelle van der Krogt 11,78w JB
Joost Verdel 12,74w JC
Nienke Kragtwijk 13,48 MB
Nienke ter Hoeve 13,63 MB
200m Vincent Schniedewind 22,83w H
Pieter van Langen 23,24w H
Wouter Hoogkamer 23,44w H
Jan Dofferhoff 24,57w H
Rick van Ruiten 23,76w JA
Rory van Noort 23,78w JA
Maarten ter Hoeve 25,28w JA
Jelle van der Krogt 23,76w JB
Floor van Langen 26,14w JB
Joost Verdel 25,85w JC
Romara van Noort 25,25 MB
Lonneke Derriks 27,38w MB
Nienke Kragtwijk 28,22w MB
Nienke ter Hoeve 28,62w MB
1500m Marcel Waaning 4.39,12 H
Martijn Feijt 5.14,76 H
Jacco van der Weijden 4.28,69 JB
Rik Cederhout 5.15,48 JB
400mH Pieter van Langen 54,75 H
Hoog Rick van Ruiten 2,00 JA
Debby van der Kraan 1,45 D
Eva van der Poel 1,65 MA
Remona Fransen 1,65 MA
Marit Suttorp 1,40 MA
Discus Arnoud Koot 44,29 H
Heidi van de Veek 35,52 D
Debby van der Kraan 29,82 D
Remona Fransen 27,91 MA
Eva van der Poel 27,08 MA
Marit Suttorp 19,54 MA
Lonneke Derriks 22,11 MB
Speer Vincent Schniedewind 50,11 H
Paul Hartman 37,25 H
Rick van Ruiten 58,28 JA
Rory van Noort 51,53 JA
Debby van der Kraan 25,73 D
Eva van der Poel 28,20 MA
Marit Suttorp 23,75 MA
Slingeren Arnoud Koot 43,93 H
Heidi van de Veek 22,67 D



Villa Mila[©]ςιλλα Μιλα[♥]Villa Mila[©]

Augustus 2003

**One Hot Summer....**

Wat was het heet deze zomer! Zo heet, dat zelfs de Mila'ers het er af en toe te kwaad mee kregen. Zeker voor de Mila'ers die vooral het 'la-gedeelte' van de Mila beoefenen was het af en toe enorm afzien. Duurloopjes waren zonder tussentijdse verzorging of pitsstops op terrasjes bijna niet vol te houden en de lange baantempo's werden af en toe vergezeld met kleine duizeligheids- en lichte uitdrogingsverschijnselen.

Echter niet getreurd, het grote voordeel van de warme temperaturen was dat we wel lekker het korte werk konden afwerken en we dan ook regelmatig te vinden waren in de 'spinterszone' op onze atletiekbaan. Vaak natuurlijk als vreemde eend in de bijt gezien, maar uiteindelijk toch geaccepteerd. Logischerwijs werd er voldoende om ons gelachen, want tja, Mila'ers zijn nu eenmaal niet de lenigste en meest flexibele atleten die er rondlopen op een atletiekbaan. Om over onze coördinatieve vaardigheden maar te zwijgen.... Echter wat is niet is kan nog komen....

Een andere leuke bijkomstigheid van een lekkere zomer is dat er ineens vanuit allerlei hoeken in de regio weer oud-atleten uit hun (wel erg verlengde) winterslaap kruipen. Ook zijn er wat wegatleten bijgekomen (waarschijnlijk was het lange duurwerk toch echt te zwaar met die hitte) waar we natuurlijk zeer blij mee zijn. Onze Mila groep is dan ook inmiddels uitgegroeid tot een respectabele groep van meer dan 30 man/vrouw. Het leuke is dat we nu dan ook echt in sub-groepjes kunnen trainen zonder meteen in je uppie je rondjes te moeten draaien. We hopen dat alle nieuwelingen de moed erin blijven houden, want het is fantastisch om met een lekkere grote groep te kunnen trainen!

Verder zijn we erg blij dat het aantal blessures tot vrijwel nul is gereduceerd. Als we dit vergelijken met het begin van het seizoen, dan mag de vlag wel uit. Alleen Willem (Boon) loopt nog te kampen met wat mankementjes, maar we hopen dat hij er snel weer bovenop is.

Door de vakantietijd zijn er verder weinig wedstrijden gelopen. De belangrijkste uitslagen staan hieronder aangegeven. Wel willen we nog even de nadruk vestigen op de prestaties van Jacco (van der Weijden) en Floor (van Langen) die beiden hun PR's op respectievelijk de 3000m en 800m wisten aan te scherpen tot een zeer respectabele 9.52.51 en 2.03.42.

De komende weken zullen voor de Mila'ers in het teken staan van het aanscherpen van nog wat PR's, het realiseren van comebacks, de finale van de competitie voor A-junioren en het begin van het wegseizoen, te beginnen met de regionale Oranjeloopjes.

Wij wensen alle Mila'ers veel succes toe de komende weken en vragen natuurlijk alle Spartanen ons te komen aanmoedigen bij de lokale loopjes.

Vanuit Villa Mila[©],

Tot Snel!

Uitslagen MiLa:

Donderdag 26 juni 2003, Instuif Den Haag

3000m:

SEN Johan Cederhout 9.56.94

Woensdag 2 juli 2003, Instuif Leiden

3000m:

SEN Johan Cederhout 9.44.92

Vrijdag 4 juli 2003, Instuif Haarlem

800m:

MC Sietske van der Weijden 2.26.40 (1^e)

3000m:

JB Jacco van der Weijden 10.00.56 (PR)

Vrijdag 11 juli 2003, Instuif Rotterdam

400m:

MC Sietske van der Weijden 64.62

3000m:

JB Jacco van der Weijden 9.52.51 (PR)

Vrijdag 18 juli 2003, Instuif Utrecht

1500m:

JB Jacco van der Weijden 4.41.61

Woensdag 23 juli 2003, Instuif Leiden

400m:

JB Floor van Langen 56.05 (PR)

MC Sietske van der Weijden 63.60

1500m:

SEN Johan Cederhout 4.29.12

JB Jacco van der Weijden 4.38.96

Zaterdag 26 juli 2003, Instuif Amsterdam

800m:

JB Jacco van der Weijden 2.12.25 (PR)

Vrijdag 1 augustus 2003, Instuif Utrecht

800m:

JB Floor van Langen 2.03.42 (PR)

Zaterdag 23 augustus 2003, C-Spelen Amsterdam

1000m:

MC Sietske van der Weijden 3.15.72 (10^e)

Zondag 24 augustus 2003, C-Spelen Amsterdam

600m:

MC Sietske van der Weijden 1.42.99 (PR) (13^e)

Zondag 31 augustus 2003, Instuif Lisse

100m:

JA Maarten ter Hoeve 12.59

200m:

JA Maarten ter Hoeve 25.28

1500m:

JB Jacco van der Weijden 4.28.67 (2^e)

JB Rik Cederhout 5.15.48 (Debuut!)

SEN Marcel Waaning 4.39.12 (6^e)

SEN Martijn Feijt 5.14.76 (Debuut!)



Een vijfluik met onze NK-junioren toppers – deel 6

Op 27, 28 en 29 juni j.l. werd op onze baan het Nederlands Kampioenschap voor A - en B junioren georganiseerd. In 5 afleveringen heeft u door middel van een vragenlijstje kennis gemaakt met de atleten/atletes die tijdens dit NK de eer van de Spartaan hoog hielden. Tenslotte komen in deze zesde aflevering Nienke Kragtwijk (links) en Iris van der Meer aan het woord. In het midden het zelfgemaakte Spa(rtaa)ndoek. U begrijpt het al, dit keer geen deelnemers aan het NK, maar fanatieke supporters en actieve medewerkers tijdens het NK.



Naam:	Ni.: Nienke Leonie Kragtwijk
	Ir.: Iris Heleen van der Meer.
Woonplaats:	Ni.: Lisse
	Ir.: Lisse
Leeftijd:	Ni.: 16 jaar
	Ir.: 16 jaar
Studie/werk:	Ni.: 5 HAVO
	Ir.: 5 Gymnasium
Zit op atletiek:	Ni.: Begonnen bij AV Weert vanaf haar 5 ^e jaar
	Ir.: Sinds mijn 6 ^e
Wat deed je tijdens het NK:	Ni.: Supporter, het spandoek dragen en vooral het rechtsom borden draaien van de prestaties
	Ir.: Medewerker protocol, supporter en spandoekdrager
Waarom hielp je mee?	Ni.: I'm born to turn
	Ir.: Mijn roeping lag bij het protocol. En op die manier kon ik contact leggen met Bram Som
Wat waren de hoogtepunten tijdens het NK?	Ni.: 1.69 hoog van Anouk, de verassend 2 ^e plaats van Lonneke bij het ver en de geheel onverwachte 1 ^e plaatsen op de 100 en 200 van Romara. Allen bij de meisjes B
	Ir.: 1. Ik heb Bram Som gesproken
	2. Hoogspringende Spartaners
	3. 2 ^e plaats van Lonneke
Favoriete atletiekonderdeel om zelf te doen:	Ni.: Verspringen en training geven
	Ir.: Geen, atletiek in het algemeen is het leukst.
Minst leuke atletiekonderdeel:	Ni.: Horden. Staan zo in de weg tijdens het hardlopen.
	Ir.: Horden, volgens Nienke.
Aantal trainingen per week:	Ni.: Drie met daarnaast het trampoline springen en skaten
	Ir.: Drie keer algemeen, 1 duurtraining, 1 skatetraining en 1 trampolinetraining
Beste persoonlijke atletiekprestatie ooit:	Ni.: Net 14 jaar zomaar 4.89 springen. Tot op heden nog niet verbeterd
	Ir.: De 800m. tijdens de competitie dit jaar in 2.36 min. Het was mijn eerste 800m. ooit
Beste atleet(e) ooit:	Ni.: Ellen van Langen
	Ir.: Bram Som (ik ken hem persoonlijk)
Beste sporter ooit:	Ni.: Frank de Boer
	Ir.: Lance Armstrong
Leukste persoon binnen de atletiek:	Ni.: Maartje Kragtwijk, gewoon tof
	Ir.: Bram Som natuurlijk!!!

Grootste "patser" binnen de atletiek:

Ni.: Romara van Noort, omdat zij haar 'gewone' tenue kwijt is
Ir.: Duidelijk Romara, zie motivatie Nienke

Doe je nog andere sporten? Ni.: Tennis, ballet, turnen en zwemmen in het (recente) verleden
Ir.: Gym op mijn 3^e en 4^e jaar, jazzballet (1/2 jaartje) en zwemmen.

De leukste sport om naar te kijken (naast atletiek natuurlijk):

Ni.: Turnen en vooral het sprinten binnen de atletiek
Ir.: Toch atletiek en dan vooral hoog- en polsstokhoogspringen.

Ambities voor de toekomst: Ni.: Zich inzetten voor goede doelen zoals Miss World, daarna lerares worden.

Ir.: Ambassadrice van Stichting Aap worden. Anouk en Nienke zijn al lid, maar er kunnen er nog veel meer bij.

Muziek: Ni.: Pop in het algemeen. Toch vooral Jim en Blue.

Ir.: Geen specifieke voorkeur, als het maar mooi is.

TV: Ni.: Friends, Everwood en Wie is de mol?

Ir.: ER en Wie is de mol?.

Internet.: Ni.: www.spartaan.net en MSN'en.

Ir.: MSN'en en spartaan.net.

Boek: Ni.: Harry Potter

Ir.: Blauwe plekken (Anke de Vries).

Film: Ni.: Harry Potter 1 en 2

Ir.: Lord of the rings en Harry Potter.

Eten: Ni.: Ossehaascarpaccio

Ir.: Italiaans (lasagne) en pannenkoeken met spek en stroop.

Tijdschrift: Ni.: Voque, Hitkrant, Fancy en Gloss

Ir.: De Hitkrant van Nienke.

Vrije tijd: Ni.: Skaten, met de vriendinnen naar de stad en als het effe kan slapen

Ir.: School, dwarsfluitles, zangles (mezzo sopraan), zingen in een orkest, afspreken met mensen om te nixen, stadten, film kijken, stappen en dan stomdronken van de Spa'tjes thuiskomen.

Grootste blooper: Ni.: Tijdens het internationaal kamp hevig blozen bij het afscheid met Carlos - een Italiaan notabene - die niet kon 'wangzoenen'. Begon onhandig, vergat te zoenen en eindigde verkeerd.

Ir.: Tijdens een wedstrijd was ik zo zenuwachtig dat ik te laat was voor mijn serie (iemand zei: hé, dat is toch jouw serie, moet jij niet starten?) Toen na twee valse starten ik me meldde bij de startcommissaris met de mededeling dat ik ook in die serie zit mocht toen meestarten, maar het meisje dat de valse starts veroorzaakte werd gediskwalificeerd, wat weer tot heftige protesten leidde van haar moeder. Ik schaamde me kapot.

Mijn favoriete avondje uit is met:

Ni.: Met de acteur Josh Hartnett. Hij nodigt Nienke uit bij Mac Donalds om ongenegeerd lekker te Big Mac'n, gezellig winkelen op zijn kosten in de PC Hoofdstraat. En als toetje, waar is niet helemaal duidelijk, chips eten.

Ir.: Met Bram Som uiteraard. Ik wordt opgehaald door hem in een mooie auto, daarna eten in een gewoon Nederlands restaurant, daarna video's bekijken van Brams races om daarna romantisch te doen op het strand.

Onze toekomstverwachting voor Nienke is voorspelbaar en rooskleurig. Tijdens het winkelen met haar vriendinnen wordt zij 'ontdekt'. Bij een van haar werkbezoeken vraagt een bekende Italiaanse voetballer haar hand. 'Terug op aarde' heeft zij haar draai gevonden, koopt kleding bij de Zeeman en trakteert haar kinderen op Mac Donalds. Een kleuter zwaait trots naar haar juf.

Iris hinkt op twee gedachten: of haar studie, dwarsfluitles en zangles afmaken. Of heel hard gaan trainen in de hoop dat ze Bram Som kan bijhouden. Moet ze wel op tijd bij de start verschijnen, anders is ie al weg. Maar wij denken dat waar Bram gaat, Iris al is. Dus dat zit wel goed.

CWA.

"WEDSTRIJD ATLETEN PARTY"

the ending of a
GOLDEN year

Spartaan wedstrijd atleet noteer alvast **zaterdag 11 Oktober 2003** in je wedstrijd agenda. Dan zal het voor de Spartaan wedstrijd atleten zeer succesvolle verlopen seizoen feestelijk worden uitgelopen.

Verdere informatie volgt via de Spartaan website, het digitale prikbord en tijdens de trainingen.

Namens de CWA,
Eva en Roxanne

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

"Wilt u helpen.... (Hernieuwde oproep!!!!!!!!!!)

met jureren?". Tien tegen één, dat deze vraag aan u gesteld wordt, wanneer u met uw kind meegaat naar een wedstrijd. "Ik ken de regels niet", zal hierop uw antwoord zijn. "Ja, maar, we hebben toch uw hulp nodig, anders kan de wedstrijd niet doorgaan". Tegen zo'n dreiging kunt u niet op en u besluit om 'dan maar' te helpen.

Ook tien tegen één, dat u na afloop geen spijt zult hebben van uw inzet. Maar u kent eigenlijk nog steeds de regels niet en vindt dat dan toch wel jammer.

Ons jurycorps dunt uit en er is nauwelijks 'nieuw bloed'. Enkelen jureren al sinds 1968, zelfs ú was toen nog niet geboren.....

Verscheidene ouders kennen de regels 'wel een beetje', maar die zijn dan ook vroeger vaak zelf lid geweest van een atletiekvereniging. Maar regels veranderen (gelukkig niet te vaak) en de kennis blijkt toch niet voldoende te zijn. Hier is een oplossing voor: een jurycursus!

Gedurende drie avonden, van ongeveer 2 uur, zult u worden onderricht omtrent de belangrijkste spelregels. En na de vierde avond (examen) heeft u uw diploma 'op zak'. En, u hoeft écht niet bij al onze wedstrijden op te komen draven (zou wel fijn zijn)!

Lijkt het u wat? Meld u bij mij aan, zodat ik een cursusleider kan benaderen!

Wim Cozijn
Secretaris W.O.C.
wgcozijn@wanadoo.nl

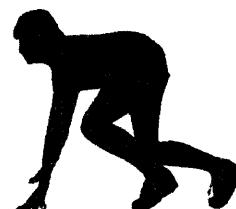


"DE ONDERLINGE" - MEERKAMPEN

4 + 5 oktober 2003



zaterdag	MD	MC		JD	JC	JB		JA/M
12.15u								100m
12.25u						100m		
12.30u					100m			
12.45u						ver 2		ver 2
13.00u	60m h				ver 1			
13.15u		80m h						
13.30u	hoog 2							
13.45u		hoog 1				kogel 1		kogel 1
14.00u				80m	kogel 2			
14.30u				ver 2				
14.45u	speer 2				hoog 2	pols		hoog 1
15.00u		kogel 1						
15.30u				speer 2				
16.00u		150m						
16.15u								400m
zondag	MD	MC	MAB/V	JD	JC	JB	Krukken	JA/M
10.30u							100m	
10.45u								110mh M
11.00u								110mh JA
11.10u						110m h		
11.20u			100m h					
11.30u						discus+	kogel 1	discus
11.45u			hoog 1		100m h			
12.30u				80m h	discus +		discus	
12.45u		ver 2	kogel 1			hoog 1		pols
13.00u				hoog 2				
13.15u							400m	
13.30u	ver 2		200m					
13.45u		speer 1			speer 2			
14.00u				kogel 1				
14.20u	kogel 1		ver 2			speer ?	ver 2	
15.00u			speer ?				speer ?	speer ?
15.05u		600m						
15.10u				1000m				
15.15u					1000m			
15.20u	600m							
15.30u						1500m		
16.00u			800m					
16.05u							1500m	1500m



WTR-NIEUWS

AV De Spartaan Trainingen WTR (winter 2003/2004)

Ingangsdatum: 4 september 2003 Laatste training: 25 maart 2004

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

Reserves: Bert Beltgens, Piet Walraven.

Coördinatie: 19.00 uur Bert Beltgens, 19.30 uur Aad v/d Lans

DONDERDAG (WEG)	TIJD	TRAINERS
A – groep Marathon Rotterdam t/m 30 mei	19.00 – 20.30 uur	Nico Schriek; Jos Nederpelt Aad v/d Lans; Rene van Geest
B – groep	19.00 – 20.30 uur	Nico Warmerdam; Theo Edens
C – groep	19.00 – 20.30 uur	Evert van het Schip; Bert Beltgens
D – groep	19.00 – 20.30 uur	Greet Eichhorn; Gert Vermeulen
Sportief wandelen	19.00 – 20.15 uur	Luda; Lieskina; Evert; Nico W
Middaggroep	13.45 – 15.00 uur	Marty van Rijnberk; Roel Smit; Luda v/d Reep

Reserves: Piet Walraven

ZATERDAG	TIJD en PLAATS	TRAINERS
A – groep	09.30 – 11.00 uur (Baan/Waterleidingduinen De Zilk)*	Aad v/d Lans; Joop Marcelis
B – groep	09.30 – 11.00 uur (Baan/Waterleidingduinen De Zilk)*	Joke v/d Lans; Bert Beltgens
C – groep	09.30 – 11.00 uur (Baan/Waterleidingduinen De Zilk)*	Leo Warmerdam; Greet Eichhorn Jan Eichhorn
D – groep	09.30 – 11.00 uur (Baan/Waterleidingduinen De Zilk)*	Arie Vergunst; Marty van Rijnberk (Piet Waaning)
A/B/C groepen	Start 15.30 uur vanaf Oase Waterleidingduin Vogelenzang	Gerrit Verhaar; Evert v/h Schip Nico Schriek

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

Coördinatie: Leo Warmerdam

ZONDAG	TIJD en PLAATS	TRAINERS
Sportief wandelen	09.00 – 10.15 uur Waterleidingduinen De Zilk	Luda v/d Reep

DE SPARTAAN IN DE KOMENDE JAREN

In het kader van het beleidsplan 2003/2008 wordt er aan gewerkt om met alternatieven voor de traditionele onderdelen te komen. De W.T.R.- commissie doet dan ook hierbij een oproep aan alle creatieve geesten om met voorstellen en ideeën te komen om zodoende de reeks van wedstrijden attractief te houden en wellicht meer lopers/loopsters aan de start te krijgen. Uw ideeën kunt u, het liefst op schrift, altijd kwijt bij een van de leden van de commissie.

Namens de W.T.R. commissie
Paul van Sijl.

ALGEMENE INFORMATIE VOOR NIEUWE RECREATIEVE LOPERS

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

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

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

De naam WTR dekt dus niet helemaal de lading. We zijn op zoek naar een betere.

Onze informatie verstrekken we zoveel mogelijk via de Spartaanse Spektakels.

Enkele voorbeelden van onze activiteiten zijn:

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

NANA-LEESBRILLEN

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

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

DE WTR-COMPETITIE

De WTR-competitie komt al weer in zicht. Dit jaar zonder de hulp van 'onze vaste waarde' Ben Apswoude. Voor een (of meer) in memoriam; zie elders in dit blad.

Voor wie niet goed weet, wie Ben was: bij onze WTR-lopen stond hij altijd op gevaarlijke of onduidelijke punten het verkeer in de gaten te houden en de lopers de looprichting te wijzen. Ik zie hem nog staan op het fietspad tussen Langevelderslag en Zandvoort (duin-strandloop) en onder het viaduct van de A44, waar hij tijdens de laatste polderloop ons nog een stukje door het zand stuurde.

Het moet toch steeds een hele toer voor hem zijn geweest; zolang op van die stille plekken. Want hij praatte graag en veel. Toch hielp hij ons graag. Ongeveer een jaar geleden kregen wij van hem nog een briefje, waarin hij zich als het ware verontschuldigde dat hij in oktober t/m december 2002 ons niet kon helpen. Hij was met Ria op vakantie naar Australië. Dat hebben ze gelukkig samen na de ziekte van Ria nog mogen beleven.

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

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

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

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

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

Of we nog wijzigingen in de vorm van de lopen aanbrengen, gaan we als WTR-commissie nog bekijken. Misschien veranderen we nog de afstanden van de baanloop op 19 oktober. In de volgende spektakels lees je hierover meer. Nu geef ik alvast de data door en om de nieuwelingen een indruk te geven hoe verschillende lopen er ongeveer uit zullen zien, staan ook de typen, afstanden en plaatsen van vorig jaar vermeld. Je kiest dus voor óf de korte óf de lange afstanden.

De lopen staan gepland op de volgende zondagen:

19 oktober	Baanloop	3 of 10 km	Ter Specke
16 november	Bosloop	ca. 4 of 8 km	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	Shawano's of ijsbaan(Poelpolder)
28 maart	Coopertest	12 minuten	Ter Specke

DE WTR-ESTAFETTE

Ook deze estafette om de "Hans Schipaanboord" beker is met name bestemd voor de recreatieve lopers. Noteer dus vast de datum: 11 mei. Nadere info t.z.t.

DE TRAINING OP DONDERDAGAVOND EN REFLECTIEHESJES

Binnenkort is het helaas weer te vroeg donker om nog in het duin te kunnen trainen. Donderdag 28 augustus (i.p.v. de geplande 11 september) was dit jaar de laatste duintraining. Op 4 september wordt per groep gestart met de wegtraining en op 25 september (harddraverij-avond in Lisse) is er geen officiële training. Wellicht is een enkele trainer toch aanwezig, zodat er een beperkte en voor alle groepen gezamenlijke training is.

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

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

DE FEESTLOOP VAN DE HARDDRAPERIJVERENIGING

Op dinsdag 23 september organiseert de Spartaan voor de Harddraverijvereniging weer de jaarlijkse najaarsfeestloop (de kermisloop). Hieraan doen altijd veel Spartaanleden mee. In overleg met de trainers maken we net als vorige jaren hiervan een gezamenlijke activiteit. Voor degenen die niet mee willen doen, is er een gewone training, waarbij de groepen wel wat worden samengevoegd.

Deze loop is ook de laatste van het 'SPOC-circuit' (zie o.a. hierachter bij Trimlopen).

Inlopen

We willen gezamenlijk inlopen bij de Spartaan vandaan naar de start in de Poelpolder (voor de doorstromers uit de laatste opstapgroep en de D-groep wordt een andere afspraak gemaakt). Vertrek vanaf de Spartaan om 19.15 uur. Wij gaan er van uit dat ieder meedoet aan de 6,3 km; de start is om 19.45 uur. Ieder heeft intussen wel eens een half uur achter elkaar gelopen en doorstromers van vorig jaar kunnen beamen dat 6,3 km dan ook gaat en dat je vast niet de laatste bent.

Wil je meedoen aan de 2,1 of de 4,2 km, dan moet je op eigen gelegenheid naar de Poelpolder gaan; je in het Poelhuis in laten schrijven, enz. De start van de 2,1 km is om 19.00 uur; van de 4,2 km om 19.15 uur.

Inschrijven voor de 6,3 km

Dit kan op dinsdag de 23^e vanaf 19.00 uur bij de Spartaan. Je krijgt dan ook je startlabel. Tegen inlevering van dit label kun je na de loop een attentie halen in het Poelhuis.

Kosten

Als je je voor de 6,3 km inschrijft zoals net aangegeven dan zijn de kosten van de inschrijving voor rekening van de WTR.

Spartaantenuue

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

Uitlopen

Doen we, voor wie dat wil, in enkele groepjes gezamenlijk vanaf het Poelhuis terug naar de Spartaan. Verzamelen op het parkeerterrein naast InterieurService Lisse (de voormalige Rabobank). Het laatste groepje vertrekt om 20.45 uur.

P.S. Vergeet niet een droog shirt mee te nemen naar het Poelhuis, anders word je met het uitlopen nog koud. Denk ook aan een reflectiehesje, het is al donker als we teruggaan.

DE ZEVENHEUVELENLOOP IN NIJMEGEN

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

Bij het julinumnummer 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 20^e Zevenheuvelenloop in Nijmegen van start (15 km).

Het is net zo'n soort gebeuren als de Dam tot Damloop. Er is dit jaar een limiet gesteld van 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

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

Zoals je in de vorige Spektakels en in de plaatselijke bladen hebt kunnen lezen, zijn in september de SPOC-lopen; het Super Prestige Oranje Circuit ofwel de (kermis)feestlopen. De laatste loop is in Lisse op 23 september; zie ook hierboven. Als je dit leest, zijn de eerste lopen van het SPOC-circuit al geweest, maar je kan nog aan één of meer 'losse' lopen meedoen.

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

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

Een mooi overzicht van allerlei lopen op datum met informatie over afstanden, starttijden, organiserende vereniging en tel.nr. voor inlichtingen kun je vinden in het trimloopboekje. Dit is weer te koop in de kantine. Voor € 6,50 heb je naast algemene informatie (o.a. tips voor lopers van A tot Z, lopen in (speciale) weersomstandigheden, trainingsopbouw) een overzicht van alle geplande prestatielopen vanaf 1 september j.l. tot 31 augustus volgend jaar.

Enkele lopen in de omgeving.

zo.	21 sept.	Dam tot Damloop; 16,1 km	v.a. 12.20 u. Amsterdam
di.	23 sept.	Najaarsfeestloop; (zie boven)	v.a. 19.00 u. Lisse (Poelhuis)
za.	27 sept.	½ Marathon; 5-10-21,1 km	11.00 u. Katwijk
zo.	5 okt.	Tulploop 5-10-21,1 km	11.00 u. Roelofarendsveen
zo.	16 nov.	Zevenheuvelenloop; 15 km	v.a. 13.00 u. Nijmegen

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

Namens de WTR-commissie,
Theo Edens



17^e SCHOLIERENBOSLOOP

ZONDAG 2 NOVEMBER

**Dit jaar ook voor groep 4 basisonderwijs!!!
en met een speciale verrassing voor alle deelnemers!**

Elk najaar organiseert de Spartaan voor leerlingen van basis- en voortgezet onderwijs De Scholierenbosloop.

Het is een kort programma tussen 11 uur en 13.30u.

Iedereen loopt in zijn eigen klasse-laag een afstand tussen 1000m en 3000m. De hoogste klassen van het voortgezet onderwijs lopen gelijktijdig, omdat de groepen daar de laatste jaren niet zo groot zijn.

Inschrijven kan via je school (gymleraar, of eigen meester/juffrouw).

De formulieren worden in september naar alle scholen in de Bollenstreek gestuurd.

Mocht je op je eigen school niets horen (vraag er gerust naar!), dan kan je altijd nog via je trainer inschrijven. Voor-inschrijving tot 18 oktober bij Jolanda v. Ruiten, Heereweg 381, 2161 CB Lisse of via scholierenbosloop@hotmail.com

Op verzoek is dit jaar de docenten/ouderloop (over 3km)! eerder in het programma geplaatst (12.15u).

De school met het grootste aantal ouders/docenten krijgt na afloop een taart.

**Doen jouw ouders/docenten ook mee?
Meedoen is belangrijker dan winnen
(zeg dat ook maar tegen hen!)**

Inschrijfgeld is Euro 1,50 bij voor-inschrijving, op 2 november Euro 2,-
Let op de inschrijf-formulieren (eind september ook in de kantine).

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



Vanuit de C/D-hoek

Let op het chronologisch overzicht van de onderlinge meerkampen op 4 en 5 oktober staat op **blz: 34**

Jeugdweekend 18 en 19 oktober a.s. te Austerlitz

Als je nog mee mag lever dan z.s.m. je formulier met het verschuldigde inschrijfgeld in een gesloten enveloppe in bij je trainer of trainster of bij Marga.

Geen formulier gehad vraag een exemplaar aan je trainer of Marga.

Hallo C-junioren !

De zomervakantie ligt alweer achter ons. Ik hoop dat jullie er allemaal van genoten hebben, waar je ook geweest bent en wat je ook gedaan hebt.

De eerste schooldagen zitten er op en wat de atletiek betreft hebben we nog enkele wedstrijden in het verschiet alvorens we dit baanseizoen afsluiten. Het gaat om de volgende wedstrijden : op zaterdag 20 september een C/D wedstrijd in Den Haag en als afsluiting de onderlinge meerkampen op eigen baan in het weekend van 4 en 5 oktober.

Jullie kunnen er dus nog even tegenaan.

Door een nalatigheid van mij hebben er in het vorige clubblad geen uitslagen gestaan. Mijn excuses. Deze volgen nu hieronder.

Veel succes de komende wedstrijden !

Liesbeth.

UITSLAGEN VAN DE WEDSTRIJD TE AALSMEER OP 1 JUNI				
Jongens C	150m	800m	ver	speer
Joost Verdel	19.21			29.06
Tim Berk	22.63		3.91	20.79
Michiel Beekman	25.61	2.46.43	3.63	16.48

UITSLAGEN FINALE COMPETITIE TE ZOETERMEER OP 14 JUNI									
Meisjes C	80m	1000m	80mH	4x80	Hoog	ver	kogel	discus	speer
Rianne Wessels	13.70								
Anouk Kragtwijk	11.74				1.60				
Sietske van der Weijden		3.14.16							
Esther Habers		3.53.52							
Evelijn Plantenberg			14.62			4.29			
Hannah Overgaauw			18.32					17.87	
Mara Broekhof							8.50		20.03
				43.93					
eindstand Spartaan 4e	4333								

Jongens C	100m	800m	100mH	4x100	Hoog	ver	kogel	discus	speer
Joost Verdel	13.73		18.59						
Tim Berk	14.66								
Hein Heemskerk	2.42.31				1.40				
Michiel Beekman			22.81						
Lars Verdoes						4.19			
Dave Clemens							7.94		
Daan van Niekerk								14.57	
Lars van der Meer									28.70
				53.92					
eindstand Spartaan 8e	4126								

MEERKAMP TE BREDA OP 21 EN 22 JUNI									
Meisjes C	80mH	hoog	kogel	150m	ver	speer	600m	totaal	
Anouk Kragtwijk	13.36	1.65	9.14	20.80	4.64	22.42	1.44.72	3858	
Evelijn Plantenberg	14.40	1.30	7.16	21.84	3.99	16.40	1.53.79	2920	
Mara Broekhof	17.35	1.30	8.90	22.93	4.01	20.63	2.03.56	2697	
Sietske van der Weijden	18.89	1.30	6.24	21.68	4.14	11.52	1.44.24	2628	
Rianne Wessels	19.67	1.10	6.82	25.52	3.30	12.36	2.09.93	1773	
Jongens C	100m	ver	kogel	hoog	100mH	discus	speer	1000m	totaal
Joost Verdel	13.60	4.10	7.58	1.45	17.25	21.80	28.15	3.35.17	3793
Lars van der Meer	14.11	3.82	7.40	1.25	21.04	19.70	25.13	-----	2742
Michiel Beekman	15.80	3.63	5.92	1.25	25.09	-----	-----	-----	1547

PUNTENSTAND OP 1 JULI 2003					
Meisjes C	deelname	nieuw nr.	evenaring	p.r.	totaal
Evelijn Plantenberg	14	4	2	24	45
Mara Broekhof	14	7	2	20	43
Rianne Wessels	10	7		14	31
Sietske van der Weijden	10	1		14	25
Anouk Kragtwijk	12		1	8	21
Hannah Overgaauw	10	5		2	17
Esther Habers	6				6
Jongens C	deelname	nieuw nr.	evenaring	p.r.	totaal
Joost Verdel	14	9	2	16	41
Lars van der Meer	12	5	2	10	29
Michiel Beekman	10	7	2	6	25
Tim Berk	12	4		8	24
Dave Clemens	8	1		14	23
Lars Verdoes	8	5		4	17
Hein Heemskerk	8	1	1	6	16
Daan van Niekerk	8	2		6	16
Ruud van Noort	6	1	1	2	10

Hallo iedereen,

Ik ben op kamp geweest met de Spartaan naar Meerlo. Het was echt super tof. We hebben veel gedaan, en vooral gesport. Iedereen had een ander eiland. Wij waren de Uma's! Zondag vertrokken we naar Limburg met de bus. We moesten eerst de mensen afzetten die naar Wanssum gingen. Daarna reden we nog 5 minuten, en we waren in Meerlo. We arriveerden als een van de eerste. Het thema van de week was Expeditie Robinson. Of terwijl overleven in de wildernis. We pakten onze spullen uit en begonnen gelijk al met de opening, de kampstaf werd aan ons voorgesteld. Daar zaten o.a. in: Heidi van der Veeke in en Merel Collin (Merel woont ook in Lisse, maar zit niet bij de Spartaan). Ook van vorig jaar kende sommige van ons al heel wat mensen. Wij deden bij de opening

een soort gedicht waarbij iedereen een regel moest onthouden en opzeggen. Later bleek dat je een journaal moest doen waar we helemaal niets van af wisten. In het begin van de avond deden we het terreinverkenningsspel, waarbij je allemaal vragen van het kamp en de kampstaf moesten beantwoorden. Dat was ook wel leuk. Later bleek dat we eerste bij dat spel zijn geworden. Na het verkenningsspel deden we het Rode Draad, dat is een spel dat elke avond weer terug kwam. Diep in de nacht werden we ook nog eens gedropt. We dachten eerst dat we lang moesten lopen, maar later hadden we het verkeerde gezien en hoefde we nog maar 3 km. We sliepen zo rond 3.30! Eigenlijk wel pittig voor het eerste dagje.

De volgende ochtend stonden we al om 8.00 uur op en ontbeten om 8.30! Daarna begonnen we met sporten gevolgd door een lunch met knakworst. Daarna deden we de hele middag een bosspel en 's avonds aten we macaroni. Na het eten weer het Rode Draad gevolgd door touwtrekken. Bij het touwtrekken dachten we dat we gingen verliezen want vorig jaar waren we ook laatste of zo. Maar wat bleek, we zaten in de finale. Maar helaas verloren we deze. Maar verrassend was het wel! Die avond gingen we ook weer naar het bos waar we her mastermind spel gingen spelen. Echt heel saai was dat. En daar waren we ook helemaal niet goed in. Aan het eind van deze drukke dag was er natuurlijk het romantische Candlelight. Dit jaar was bij de meisjes Cockney Duivenvoorden erg populair! Dus Cockney kreeg de eerste avond al veel Candlelight brieven.

Dinsdag was het ontbijt er al om 8.30 uur. Na heerlijk geontbeten te hebben kregen we Sterkste man/vrouw. Hierbij werd Joost Verdel derde en onze kleine Daphne van Maris tweede tot onze verbazing. Na de lunch kregen we ons favoriete onderdeel: Atletiek. Ook al ging het bij sommige niet heel erg goed we vonden het wel leuk om weer effe te atletieken. 's Avonds kregen we als eten Aardappels met sperzieboontjes en kipfilet. Na het eten weer Rode Draad (wat wel heel saai begon te worden) En daarna de GSM tocht en dat werd weer gevolgd door Candlelight!

Woensdag mochten we eindelijk eens uitslapen. Wat heel erg lekker was.

We liepen op onze vrije ochtend ook naar Wanssum om daar boodschappen te doen bij de C1000 (dat was de supermarkt het dichtste bij Meerlo). Na de lunch kregen we de survival! Dat was erg vermoeiend omdat we bijna de hele tijd gingen rennen. We waren ook allemaal erg vies! Inge was toch wel het allerviesste van iedereen. Want zij was helemaal in de blubber weggezakt, bijna tot aan haar kin. Echt heel vies, maar wel super tof. 's Avonds kregen we Nasi met saté te eten. Weer kregen we het Rode Draad en daarna het Smokkelspel in het bos. En ook dat werd weer gevolgd door Candlelight.

Donderdag moesten we weer vroeg opstaan. En daarna weer allerlei sporten doen. 's Middags werden we met allemaal auto's naar een heel groot meer gebracht. Waar we de hele middag konden zonnen of/en zwemmen. Die middag deden we een interview met Merel en Renate van de kampstaf voor de kampkrant. Echt gezellig was het wel. Het eten was die avond niet zo heel erg lekker. We kregen Aardappelen met bloemkool of wortelen en doperwten en een gehaktbal. Bijna niemand had



zijn bord opgegeten. Aan het begin van de avond moesten we de Finale spelen van het Rode Draad spel. Wij zaten in de finale met Darten en met de estafette. Het ging allebei niet zo heel goed. Donderdag avond hadden we al vroeg Candlelight omdat we na het Candlelight de Spokentocht hadden. Bij onze groep was het echt niet normaal meer hoe Inge, Irma, Daphne en Desi tekeer gingen. Echt leuk was dat! En ook heel spannend. Vrijdag was alweer de laatste dag dat we dingen deden: Zoals het Witte Sokkenspел. Bij dit spel

moest je allemaal hindernissen doorstaan zonder schoenen. En aan het eind moest je het witste paar sokken geven aan de kampstaf. Daarna deden we allemaal waterspelletjes en we aten in die avond patat met een hamburger. Daarna kwam er een playbackshow. Wij zongen live de 11 muggetjes op

de karaoke versie van K3 met de drie biggetjes. Aansluitend kon je naar de disco of lekker warm bij het kampvuur marshmallows bakken. Bij het kampvuur werden ook voor de laatste keer Candlelight brieven voorgelezen. Dat was erg leuk! Zaterdag begonnen we al vroeg met inpakken. De bus kwam iets vroeger dan gepland was. Maar dat maakte voor ons niets uit want we waren al klaar met alles inpakken. Merel van de kampstaf reed ook met ons mee, want ze moest toch naar Lisse toe.

Het was echt een heel leuk kamp en iedereen heeft er van genoten.

VOLGEND JAAR WEER!!!

Kinderen: Cockney Duivenvoorden, Joost Verdel, Daan van Niekerk, Hein Heemskerk, Ruud van Noort, Frans Beijik, Daphne van Maris, Inge van Kesteren, Desi Meiland, Irma van Dijk en Hannah Overgaauw.

Leiders: Debby van der Kraan en Suzanne Walraven

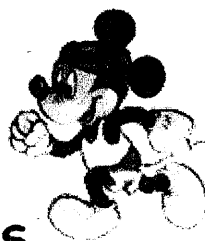
Kampleider: Barry van der Helm

Kokkies: Jesper Schreuder en Bas den Dulk

Staf: Heidi van der Veek, Renate van Oostveen Koentze, Patricia van de Helm, Merel Collin, Dennis van Leeuwen, Diana van der Born, Kim van der Burg, Natalie Kasius, Roy Jansen en Linda Vijverberg.

Voor foto's kijk op: www.jeugdsportkampen.nl

Groetjes, en ik hoop jullie volgend jaar te zien. Hannah Overgaauw! C-junior.



PUPILLENNIEUWS

"DE ONDERLINGE" – PUPILLEN 4 OKTOBER 2003

programmaoverzicht

pup.A	: 60m, 1000m,	ver,	balwerpen
pup.B	: 40m, 1000m,	hoog,	kogel
pup.C+mini's	: 40m, 600m,	ver,	balwerpen

loopnummers

technische nummers

10.00u	60m	JPA	'93/92	10.00u	MPB	'94	hoog
10.15u	60m	MPA	'93/92	10.00u	JPC	'95	ver (2)
				10.00u	Jmini	'97/96	ver (3)
10.30u	40m	JPB	'94	10.00u	JPB	'94	kogel
10.40u	40m	Mmini	'97/96	10.15u	MPC	'95	balwerpen (1)
10.45u	40m	MPC	'95	10.15u	Mmini	'97/96	balwerpen (2)
10.55u	40m	Jmini	'97/96	10.30u	JPA	'93/92	ver (2)
11.00u	40m	JPC	'95	10.30u	JPC	'95	balwerpen (1)
11.10u	40m	MPB	'94	10.30u	Jmini	'97/96	balwerpen (2)
				10.45u	MPA	'93/92	ver (1)
11.25u	600m	Jongens	'97/95/96	10.45u	MPB	'94	kogel
11.35u	1000m	MPB	'94	11.00u	JPB	'94	hoog
11.40u	1000m	JPA	'93/92	11.00u	JPA	'93/92	balwerpen (1)
11.45u	1000m	MPA	'93/92	11.15u	MPA	'93/92	balwerpen (2)
11.55u	600m	Meisjes	'97/95/96	11.15u	MPC	'95	ver (2)
12.05u	1000m	JPB	'94	11.15u	Mmini	'97/96	ver (3)

Kamp Wanssum 8 t/m 11 jaar

Zomaar wat verhaaltjes uit het dagboek van bovengenoemd kamp.

Dinsdag 08-07-2003

We werden vanochtend wakker om half 9. Maar we moesten om half 8 wakker worden. We hadden uitgeslapen want we waren heel moe van de droping. Van alle sports van de sportcluppen, voetbal, hocky, handbal, honkbal, korfbal, en daarna deden we een spel in het bos en we deden spelletjes bij het zwembad. We waren bij het bosspeledje 3^e geworden en bij het zwembad hebben we 2 spelletjes gewonnen.

Trollen	57	Voetvolk	54	Beulen	74
Prinssen	63	Landheren	79	Ivanhoe	75
Mistreler	75	Monniken	66	Robinhood	92
Kwakzalvers	43	Jonkvrouwen	69	Soldaten	75
Edelvrouwen	61	Floris	91	Edelmannen	53
Ridders	58	Koninginnen	68	Trompetters	62
Kruisboog	67	Heksen	33	Narren	51
Poortwachters	100			Rovers	10

Woensdag 09-07-2003

We mochten gister zelf kiezen wat we vandaag gingen doen. We mochten kiezen tussen handbal, voetbal en gym. We mochten daar uit 2 dingen kiezen. We kozen voetbal en gym.

De gym was het leukst want daarna mochten we zwemmen. Bij voetbal gingen we allemaal spelletjes doen zoals de grote kooi. Dan moest je een bal door een gat gooien en als de tijd om was wie dan de meeste ballen had had verloren. We hebben de hele middag vrij en dan kunnen we leuke spelletjes doen. Vanavond hebben we geplabackt. Wij gingen zelf de cheekygirls doen. We streden over de eerste prijs. Maar die wonnen we niet. Maar halloween won. Twee jongens werden 2^e. De derde werd een meisje die marionetten deed.

Donderdag 10-07-2003

Eerst gingen we eten, daarna gingen we atletieken. We begonnen met diskuswerpen. Eerst ingooien, dan egie = dat we gingen meten hoe ver je gooide. Daarna speerwerpen. Ook daar gingen we ingooien, dan weer egie. Het speerwerpen was veel gemakkelijker dan het diskuswerpen. Vervolgens gingen we sprinten, 40 meter was de afstand. Eerst moeten de groepen tegen elkaar. Wie eerste was moet bij groep 1, was je tweede dan moet je bij groep 2, en was je derde dan moet je bij groep 3. Daarna gingen we elkaar uitdagen op een sprintwedstrijd. Je had verschillende tegenstanders, toen was het pauze, toen ging het winkeltje open.

We deden waterspelletjes. Maar op een gegeven moment was er een plas met modder. Er kwamen veel kinderen op af en begonnen erin te rollen en zich in te smeren met modder. Na het waterspelletjes spelen gingen we zwemmen. Daarna gingen we eten. Na het eten gingen we het spel "kastelen kopen" spelen. Tenslotte gingen we slapen.

Faye en Charlotte!

Voor het eerst op kamp als leiding

Hier een stukje van de kampleiders Arne en Jan, die gedurende een week "De rovers" op het rechte pad moesten houden. De eerste dag begon al vroeg met het inladen van de bus. Een paar uur later kwamen we aan in Wanssum waar 23 tenten op ons stonden te wachten (helaas hadden wij er maar 3 tot

onze beschikking). Nadat alles ingeruimd was stelde alle teams zichzelf voor door middel van een dansje/yell/liedje.

De eerste dag. Voor het eerst met z'n allen ontbijten en gelijk moesten er wat eetmanieren bijgeschaafd worden. De pindakaas moest toch nog na afloop van de oren

afgeveegd worden. Tijdens de spellen die die middag gespeeld werden kwam onze teamgeest uit de mouw. Deze kwam de rest van de week ook nog goed van pas want tegen het brute geweld van onze voetbalvrienden waren de rovers niet altijd opgewassen. Ondertussen hadden wij de namen goed onder de knie en konden de nodige waarschuwingen uitgedeeld worden. Het avondeten dat door sommige rovers maar met moeite naar binnen gewerkt werd vonden wij als leiding de hele week erg goed te eten. Na het eten ('s ochtends, 's middags en 's avonds) begon het gevecht om de afwas. Maar gelukkig hanteerde Jan een handig "puntensysteem" zodat iedereen even veel aan de beurt kwam.

Woensdag hadden we 's middags een welverdiende rustdag en kon de nodige proviand ingeslagen worden in de nabij gelegen C1000 (waar we geen geld hoefden te betalen voor de karretjes) ook de beloofde ijsjes konden deze dag gekocht en uitgedeeld worden. De proviand werd ook ingeslagen met oog op de nog te lopen dropping. Want donderdag werden we afgezet met een touringcar met de enige opdracht om terug te lopen. We hebben natuurlijk als leiders de taak om de kinderen zolang mogelijk uit de buurt van het kamp te houden. De taak hebben we naar eigen zeggen redelijk volbracht want we kwamen als laatste aan (met het nodige zweet, tranen en blaren). Deze nacht sliepen onze rovers wel als roosjes. (TIP VOOR DE OUDERS: zou u uw kind de dag voordat deze op kamp gaat een dropping willen laten lopen.)

Vrijdag -de één na laatste dag al weer- werd het kamp feestelijk afgesloten met de gebruikelijke casinoavond, disco, en candlelight gedichten bij het kampvuur. De kinderen waren aan het eind van deze avond helemaal uitgeteld net als de leiders die nog even na konden praten rond het kampvuur terwijl de rovers uitgeput maar voldaan op hun luchtbedje lagen.



De volgende dag werd alle meegenomen rotzooi in de tas gepropt en vroegen de meeste zich af hoe hun moeder dit alles in zo'n klein tasje had kunnen krijgen. (er zijn ook nog steeds veel gevonden voorwerpen niet terecht.) De terug reis verliep iets minder soepel, door de net iets minder makkelijk meewerkende chauffeur. (dan zeggen we het nog netjes) Jan heeft hier weinig last van gehad want hij heeft z'n slaapttekort in de bus redelijk ingehaald.

Aangekomen in Lisse vielen alle zorgen en lasten van ons af en waren ouders weer verantwoordelijk voor hun eigen kroost. Wij hopen dat iedereen van het kamp net zoveel genoten heeft als wij en we hopen dat jullie volgend jaar weer op kamp gaan. Wij hopen dan ook zeker weer van de partij te zijn.

Jan en @me
ijsie en meisie (voor insiders)

Mededeling

Woensdagmiddag **24 september a.s. geen training** voor de pupillen i.v.m. de kermiswedstrijden die dan op de baan worden gehouden.

Aktiviteitenprogramma:

24 september	kermiswedstrijden (alleen voor de kinderen van groep 3 t/m 8)
4 oktober	Onderlinge wedstrijden
11 en 12 oktober	jeugdweekend Austerlitz
5 november	aanvang zaaltraining
22 november	Indoorwedstrijden