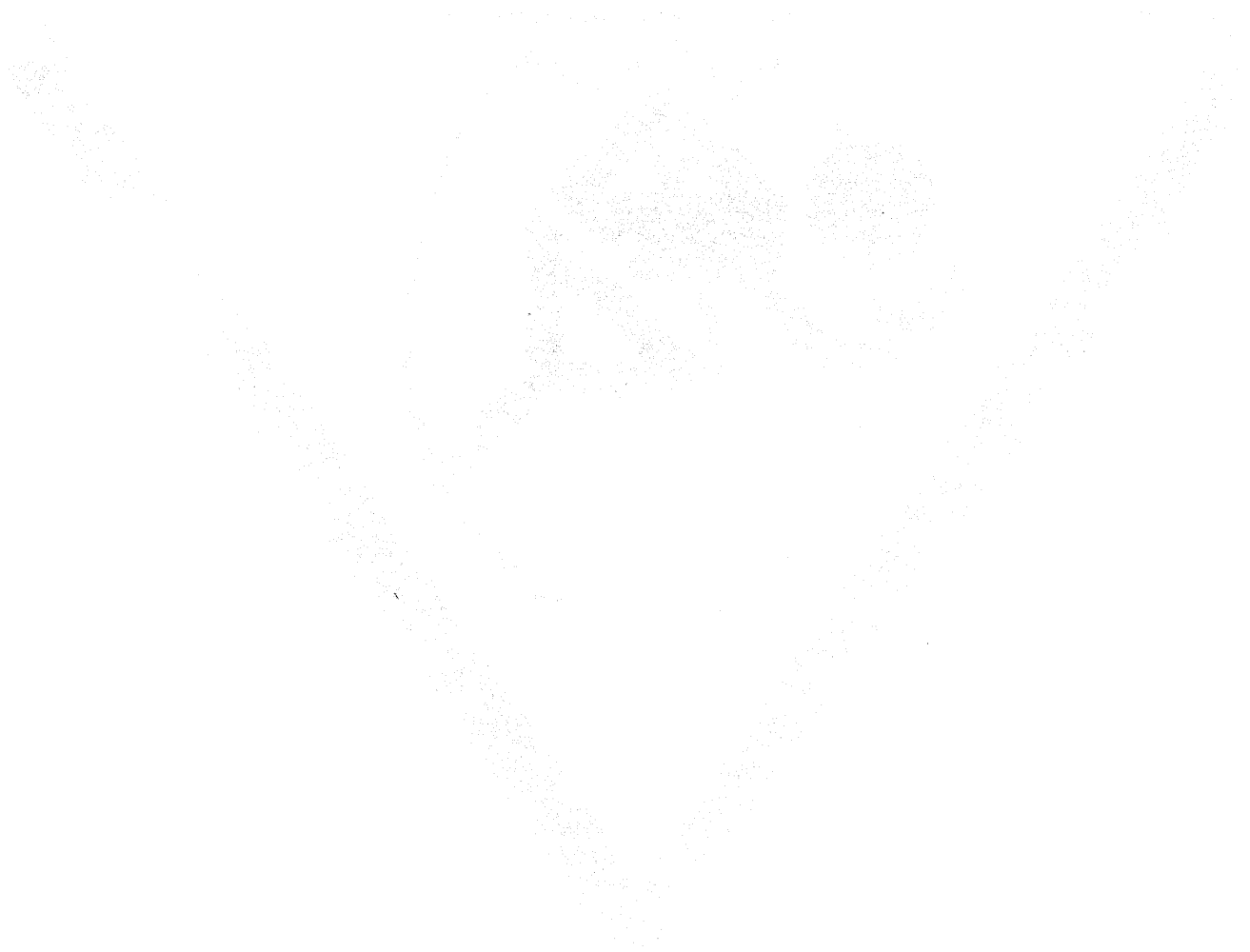




ATLETIEKVERENIGING "DE SPARTAAN"

Beschermheer der vereniging de hooggeboren heer Graaf J.C.E. van Lynden

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	: Riet Baudet-Mooijman	Burg.de Graafplein 26, 2162 AZ Lisse	0252 41 51 71
	: penningmeester@spartaan.net		

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	: Eveline Botter	Van Goghlaan 12, 2172 DB Sassenheim	0252 22 51 05
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	: Eveline Botter	adres: zie bestuur	
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:

e-mailadres	: Bert Beltgens	Westerdreef 12, 2161 GN Lisse	0252 41 48 76
	: 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	: Henk Plantfeber	Mendeldreef 61, 2163 KB Lisse	0252 41 53 50
e-mailadres	: hjplantf@wishmail.net		0252 41 29 82

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 ^e 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
* Van de penningmeester	3
* Obligaties en kantinenieuws	4
Ledenadministratie:	
* Jarigen leden	5
* Bedankte, nieuwe en verhuisde leden	6
Terugblik NK-junioren A/B 2003	7
10 jaar Club van 100	8
Hoe voelt een sponsor zich	9
Weerzien met Leichlinger Turnverein	10
Nieuws uit de Technische Raad	
* Proficiat / Competities / Trainingen	11
* Tips / Van de voorzitter / NK Senioren 12 en 13 juli	12
* Jeugdclinic / Handtekeningenboekjes / Reorganisatie competitie / Kampioenschap Heren	13
* Junioren naar finales / NK Veteranen / Trainer Loopgroepen	14
* Cursus Jeugdathletieklerder	15
* Verstandig sporten in de Zon	17
Ranglijstverbeteringen	19
Uitslagen juni	20
Spartaanse Sprintpistooltjes	22
Herenploeg eerste divisie kampioen	23
W.T.R.-nieuws:	
* WTR-nieuws / Praag Marathon 2003	26
* Super Prestige Oranje Circuit 2003	28
W.O.C.	
* De secretaris meldt	29
Berichten van de KNAU:	
* Doping en dopingcontrole	30
Vanuit de C / D hoek	
* Vakantietraining / Tussenstand puntentelling	32
* Gebiedsfinale jongens C / Uitslagen D Zoetermeer en Breda / Bowlen	33
Tweedehands Sportartikelen	34
Jeugdsportkampen 2003	35
Pupillennieuws:	
* Quatromeet en Uitslagen	36
* Clubrecords / Uitslagen Katwijk	38
* Uitslagen Amsterdam / Puntentelling	40
* Tussenstand puntentelling	41
* Trainingen na de vakantie	42
* Trainen met een topper	43
* Kleurplaat	

**Copij inleveren tot maandag 1 september a.s.
Clubbladen rapen op maandag 8 september**

Van de voorzitter

Nu even geen bestuurstafel mededelingen, maar even een nablik op het Nederlands Kampioenschap A/B junioren weekend.

Wat heb ik genoten mensen, onwijs. Zoveel atleten en talenten op onze baan. Een grandioos georganiseerd evenement wat de NK commissie heeft neergezet. Met de inzet van heel veel vrijwilligers is het onze vereniging gelukt dit NK tot een wel heel bijzondere te maken.

In een zon overgoten weekend heeft de vereniging zich weer eens gepresenteerd aan atletiek-minnend Nederland. De reacties zijn er dan ook naar, die stromen dan ook via de website en de email binnen. Maar ook tijdens het weekend zelf waren er bijzondere waarderingen aan het adres van de organiserende vereniging. Veel lof en waardering gaat dan ook uit naar de organisatie-commissie die het voortouw heeft genomen en de vrijwilligers heeft weten te motiveren. Heel veel mensen hebben hun steentje bijgedragen aan dit geheel. Het vertrouwen en de bereidheid van een groot aantal sponsors dit evenement financieel te steunen, heeft zeker bijgedragen in het welslagen van dit NK.

Dit NK, die we als vereniging in opdracht van de KNAU mochten organiseren, zullen we niet snel vergeten. De prestaties die onze atleten hebben behaald liegen daar dan ook niet om, met een berg aan PR's, 4 gouden en 2 zilveren medailles, van o.a. Romara van Noort goud op de 100 en 200m, Remona Fransen goud op hoog en zilver op ver, Lonneke Derriks zilver op ver en Rick van Ruiten goud op hoog. Hiermee zijn zij mede aanvoeder van de medaillelijst.

Mede namens het bestuur van onze vereniging wil ik onze medaillewinnaars feliciteren met dit prachtige succes. Uiteraard gaat onze dank ook richting de organisatie commissie, zij hebben ontzettend veel werk verzet, zowel in de aanloop als voor - tijdens en vlak na dit NK.

Zondagavond heb ik na afloop van de wedstrijd tijdens het feestje achteraf even een woord van dank gericht aan alle aanwezigen. Omdat niet iedereen, die als vrijwilliger en als werker achter de schermen meer aanwezig was, wil ik hun dit niet onthouden en ook zeker de overige leden niet. Wat ik gezegd heb zal ik trachten voor jullie te herhalen.

Bedankt! Maar dan wel kort hé

'Een bijzonder evenement voor onze vereniging'.

Met deze woorden opende ik het voorwoordje wat in het boekje van de Nederlandse Kampioenschappen staat, En wat voor evenement, dat hebben we dus met z'n allen meegemaakt de afgelopen dagen. Hoe is dit allemaal nu eigenlijk tot stand gekomen. Met het vertrouwen van de KNAU in onze vereniging en met een hechte groep A/B junioren was de basis gelegd. Daarbij opgeteld een organisatiecommissie met heel veel voelhorens naar alle geledingen binnen onze vereniging, waaruit weer heel veel vrijwilligers zijn voortgevloeid die spontaan hebben meegewerkt, is het gebleken een fantastisch evenement te kunnen neerzetten. Daar kunnen en moeten we met elkaar trots op zijn. Niet alleen als vader ben ik trots, maar ook als voorzitter van onze club. Er is hard gewerkt door de organisatie, aan alles is gedacht. Als je dan van de wedstrijdleiding hoort dat het allemaal prima is verlopen, is dat meer dan een compliment.

Wat hebben we daarvoor terug gekregen, voor die vele uurtjes en dagen die daar zijn ingestoken. Veel, heel veel, 4 gouden en 2 zilveren medailles, vele PR's, maar ook veel plezier en mooie atletiek, de prestaties en de emoties met elkaar en natuurlijk een bijzonder fijn gevoel.

Als je dan van de KNAU mensen het compliment krijgt als organiserende vereniging dat je het bijzonder goed hebt gedaan, dan doet je dat wel wat, dan krijg je even kippenvel. Ik zou het kort houden en dat doe ik dan ook. Laat ik afsluiten met een paar zinnen uit een krantenartikel die vooral op dit evenement van toepassing zijn, namelijk;

- Jongelui kunnen misschien niet alles wat de ouderen kunnen, maar een ding maakt alles goed, te zijner tijd kunnen ze hen opvolgen.

Kees van Ruiten



Berichten van de Penningmeester

Na goedkeuring van de Algemene Ledenvergadering volgt hieronder de contributietabel met de aangepaste spartaancontributie.

CONTRIBUTIETABEL EN VOORWAARDEN PER 1 JULI 2003

KLASSE		CONTRIBUTIE KNAU	WEDSTRIJD- LICENTIE	SPARTAAN- CONTRIBUTIE
		per jaar	per jaar	per half jaar
Dames / Heren wedstrijd atleten		€ 11,20	€ 16,40	€ 50,25
Meisjes / Jongens A	1984-1985	€ 10,40	€ 10,20	€ 39,50
Meisjes / Jongens B	1986-1987	€ 10,40	€ 10,20	€ 36,50
Meisjes / Jongens C	1988-1989	€ 10,40	€ 10,20	€ 34,75
Meisjes / Jongens D	1990-1991	€ 10,40	€ 10,20	€ 34,75
Meisjes / Jongens pup. A	1992-1993	€ 9,70	€ 5,90	€ 27,50
Meisjes / Jongens pup. B	1994	€ 9,70	€ 5,90	€ 27,50
Meisjes / Jongens pup. C	1995	€ 9,70	€ 5,90	€ 23,50
Meisjes / Jongens minipup.	1996	€ 9,20	€ 0,00	€ 23,50
Dames / Heren niet Wedstr.atleet		€ 11,20	€ 0,00	€ 40,75
Dames / Heren Triatleten		€ 11,20	€ 0,00	€ 40,75
Gezinskorting: van een gezin, waarvan meer dan 3 personen betalend lid zijn, zijn de minst betalende leden vrij van Spartaancontributie. Per inschrijving zal € 4,90 administratiekosten door de K.N.A.U. worden berekend.				

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

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

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

Rehabilitatie als lid kan eerst plaatsvinden, nadat alle achterstallige contributie is betaald aan de penningmeester mevr. M.L.P. Baudet- Mooijman, Burgemeester de Graafplein 26 te Lisse, bankrekening nummer 3365.77.680

Bedanken als lid moet altijd schriftelijk geschieden met opgave van reden aan de ledenadministrateur van de vereniging:
de heer Beltgens, Westerdreef 12, 2161 GN Lisse.

Email: bert.beltgens@wanadoo.nl

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

OBLIGATIES UITGELOOT NOG NIET OPGEVRAAGD



1992: A 1
 1993: C 41 - C 59 - C 60 - D 39 - D 50
 1994: A 26 - C 44 - C 88 - D 62
 1995: A 2 - A 10 - A 13 - A 16 - B 6 - C 63 - C 65 - C 75 - C 76 - D 21 - D 38
 1996: A 14 - A 20 - B 37 - C 66 - D 25 - D 53
 1997: A 34 - B 11 - C 43 - C 73 - D 9 - D 24 - D 26
 1998: A 23 - A 25 - B 8 - C 32 - D 23 - D 27
 1999: A 7 - A 21 - B 7 - B 41 - C 42 - C 54 - C 64
 2000: A 30 - B 1 - B 38 - C 1 - C 52 - C 56 - D 29
 2001: A 8 - B 4 - C 48 - C 58
 2002: A 29 - B 35 - C 45 - C 67 - C 86 - D 11 - D 28 - D 31 - E 8
 2003: A 24 - A 25 - B 19 - B 21 - C 9 - C 47 - C 70 - C 78 - D 2 - D 12

Van wie zijn bovenstaande obligaties? Graag inleveren bij ondergetekende. Vermeld a.u.b. uw bank- of girorekening, waarop u het bedrag van de obligaties (met of zonder rente) wilt ontvangen.

Wilt u de obligatie schenken ook dan graag inleveren bij ondergetekende.

Riet Baudet
 Burg. de Graafplein 26
 2162 AZ Lisse.

ff



KANTINENIEUWS



WINNAARS KOFFIEKAARTEN



AB SCHNIEDEWIND
 FRITS VAN TOL
 AAD VAN DER LANS



Alle geslaagden van harte gefeliciteerd !!

Jarigen juli:

Dag	Naam	Knaucategorie
16	Rebecca Freeling	07 A-pupil
16	Jos Kleijhorst	32 Recreant
16	Els Huisman	31 Recreant
17	Jim van der Zon	32 Recreant
18	Sven Cozijn	04 C-pupil
18	Maria Berbée - de Groot	31 Recreant
19	Huib Zenden	32 Recreant
20	Ellen Oostdam	31 Recreant
20	Roel van Winsen	06 B-pupil
21	Ina van der Sar	31 Recreant
21	Patrick Tranquille	06 B-pupil
21	Marieke Kardol	31 Recreant
21	Jeannette van Klink - Hoogenboom	31 Recreant
22	Ton Korfage	32 Recreant
22	Marja van Uffelen	31 Recreant
23	Gert Vermeulen	32 Recreant
23	Marjon Randsdorp	31 Recreant
24	Sjaak v.d. Berg	32 Recreant

24	Karen Bakker	31 Recreant
25	Julia van der Putten	05 B-pupil
25	Pieter van Langen	18 Senior
26	Gerda de Groot	31 Recreant
26	Henk Elfering	42 Overige Senior
26	Coby Zijlstra	31 Recreant
26	Joost Annaert	04 C-pupil
26	Rachael de Vreede	31 Recreant
27	Bob van Toor	10 D-junior
28	Wim Cozijn	22 Veteraan M55
28	Janny Dofferhof	31 Recreant
28	Didi Loe	03 C-pupil
29	Peter Zonneveld	32 Recreant
29	Helene Krause	31 Recreant
29	Wesley Stoker	08 A-pupil
30	Helma Dijkmeijer	31 Recreant
30	Arron Doeswijk	08 A-pupil
31	Ricky Slingerland	21 Veteraan V50
31	Danny Sloodbeek	32 Recreant

Jarigen augustus:

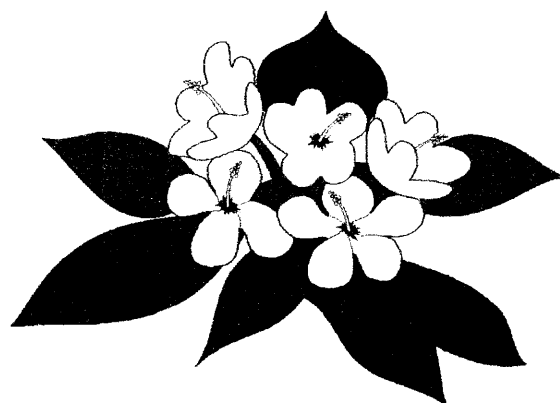
Dag	Naam	Knaucategorie
1	Kitty Beltgens-Spruijt	31 Recreant
2	Danique van Leeuwen	03 C-pupil
4	Trudy Olij-Stembert	41 Overige Senior
5	Ciska van den Berg	09 D-junior
5	Edwin Kortekaas	18 Senior
6	Piet Rewijk	32 Recreant
6	Adrie van Dam-Hogervorst	31 Recreant
6	Wendy Lampo	31 Recreant
7	Bep van de Zwet	31 Recreant
7	Amber Wessels	03 C-pupil
7	Hanneke van Leeuwen	31 Recreant
8	Jos Nederpelt	22 Veteraan M50
8	Sjoerd Dofferhoff	06 B-pupil
8	Josefien de Bruin	07 A-pupil
8	Ab Schniedewind	32 Recreant
9	Thom Sijpesteijn	04 C-pupil
9	Leonie van der Plas	13 B-junior
10	Wim Hartman	42 Overige Senior
11	Roel Teeling	02 Mini-pupil
12	Aurélië Deloo	05 B-pupil
13	Herman van Abeelen	32 Recreant
13	Roy Clemens	08 A-pupil
14	Marcel Waaning	18 Senior
14	Arie Vergunst	22 Veteraan M55
15	Faye Trossel	07 A-pupil
15	Martha de Jeu	31 Recreant
15	Jaco Hoek	32 Recreant
16	Gerrit Verhaar	32 Recreant
17	Wim Keizer	32 Recreant

18	Coby van Maris - Warmerdam	31 Recreant
19	Els van Kesteren	31 Recreant
19	Greet Schipaanboord	31 Recreant
19	Anouk Kragtwijk	11 C-junior
19	Linda Valkenburg-Warmerdam	31 Recreant
20	Ben van der Kolk	32 Recreant
20	Gerard van Saase	32 Recreant
20	Nanda Bos - Möhlmann	31 Recreant
20	Bert Bakker	32 Recreant
21	Tom Rooijackers	32 Recreant
21	Ton Jakobs	32 Recreant
21	Elly Zonneveld-Visser	31 Recreant
22	Claudia Mens	03 C-pupil
22	Therese Hoejenbos	31 Recreant
23	Bep van Duin	31 Recreant
23	Betty Smit - Krab	31 Recreant
23	Sylvia van Heeswijk	31 Recreant
23	Jacqueline Wamelink van de Steen	31 Recreant
23	Corry Lamboo	31 Recreant
23	Patrick Rusman	08 A-pupil
24	Rianne Wessels	11 C-junior
24	Marjan Hofkes	31 Recreant
25	Marja Schniedewind - Nederpelt	31 Recreant
27	Edwin Warmerdam	18 Senior
27	Joost Verdel	12 C-junior
27	Carla Ruigrok	31 Recreant
28	Tom Llewellyn	06 B-pupil
28	Jos Duineveld	32 Recreant
28	Willem Seelen	06 B-pupil

28	Daphe van Maris	09 D-junior	30	Demi den Hoed	03 C-pupil
29	Edwin van der Zwet	18 Senior	30	Pauline v.d. Voorn	31 Recreant
30	Peter Nederpelt	32 Recreant	31	Jorris Ligtoet	10 D-junior
30	Carlo Cozijn	32 Recreant			

Jarige september:

Dag	Naam	KnauCategorie
1	Jan Rooijackers	32 Recreant
2	Frans Dames	42 Overige Senior
2	Ruud Baak	32 Recreant
3	Boukje van der Weijden	09 D-junior
4	Ton Meskers	32 Recreant
4	Mark Kortekaas	04 C-pupil
4	Niels Duivenvoorden	02 Mini-pupil
4	David van Elk	02 Mini-pupil
4	Fieke van Noort	41 Overige Senior
4	Henk van der Poel	42 Overige Senior
6	Maike Duinkerken	31 Recreant
9	Jan Valkenburg	32 Recreant
11	Johan van Dijk	32 Recreant
11	Romara van Noort	13 B-junior
13	Sandra van Noort	11 C-junior
15	Rob Wijfjes	42 Overige Senior
15	Janneke Weiffenbach	31 Recreant
15	Greet Eichhorn-Poelgeest	31 Recreant
15	Greet van Grieken-v.d. Lans	31 Recreant



Bedankte leden:

Naam	Straatnaam	Huisnummer	Postcode	Woonplaats	KnauCategorie
Johan Randsdorp	Krelagestraat	4	2163 JB	Lisse	32 Recreant
Oscar de Vroomen	Achterweg zuid	60	2161 DZ	Lisse	10 D-junior
Fouad El Khababi	Oyen	53	2181 LJ	Hillegom	08 A-pupil
Quriën Brouwer	Veldhuizen v. Zantenpark	97	2163 GC	Lisse	10 D-junior
Bob van Noort	Henriëtte Davidstraat	12	2162JC	Lisse	02 Mini-pupil
Regina Schipper	Wilgenlaan	32	2161ML	Lisse	31 Recreant

Nieuwe leden:

Welkom

VoornaamPlusNaam	Straatnaam	Huisnummer	Postcode	Woonplaats	KnauCategorie	Gebaortedatum
Emma van Hateren	Waardenburg	97	2181LP	Hillegom	01 Mini-pupil	15-1-1997
Ton Hakkenberg	Nieuwstraat	51	2161PN	Lisse	32 Recreant	1-5-1956
Femke van Noord	Angelenhorst	7	2171VK	Sassenheim	09 D-junior	7-6-1991
Annette Dekker-Koop	Jasmijnstraat	13	2165CB	Lisserbroek	31 Recreant	23-1-1962
Youri van Zeven	Vledderveld	9	2151JS	Nieuw Vennep	02 Mini-pupil	21-5-1996
Elke de Greef	Bevrijdingshove	1	2172VT	Sassenheim	07 A-pupil	19-11-1993
Yannick Sturkenboom	Bieslookpad	22	2215BW	Voorhout	02 Mini-pupil	12-2-1996
Max van der Tweel	Johan van Ruysdaelplein	237	2162BG	Lisse	06 B-pupil	10-10-1994



Verhuisde leden:



Naam	Straatnaam	Nr.	Postcode	Woonplaats	Knaucategorie
Dorien Wassenaar-Ruigrok	Grachtweg	9	2161HL	Lisse	31 Recreant
Melanie de Wit	Kagerweide	21	2172HT	Sassenheim	31 Recreant
Rick Geenjaar	Uiver	3	2171PP	Sassenheim	32 Recreant

Het aantal leden per 1 juli bedraagt 797.



Terugblik op de Nederlandse Kampioenschappen junioren A/B

Recent mocht ik het beleidsplan 2003 – 2008 verkrijgen onder de naam "De Spartaan in de Startblokken voor 2008" waarin onder andere wordt omschreven dat voor de komende vijf jaar het algemene uitgangspunt van het beleid is "een kwaliteitsimpuls voor de Spartaan". Kort samengevat is mijn stelling dat we met dit prachtige kampioenschap alvast een duidelijke stap op weg hebben gezet om dit te realiseren. Onder werkelijk ideale weersom-standigheden hebben we sportief gezien alsmede organisa-torisch een niveau bereikt waarvan ik in mijn stoutse dromen alleen maar op kon hopen.

Naast de inmiddels bekende sportieve prestaties wil ik u niet onthouden een willekeurige opsomming van voor mij waardevolle momenten :

Jaap Schuijt de steeds enthousiaster wordende wethouder sportzaken die alle drie dagen aanwezig is geweest, het voltallige KNAU-bestuur is te gast geweest, met een opvallende voorzitter Martin van Rooijen gedurende drie dagen, de internationaal bekende atleten Bram Som en Simon Vroemen die kwamen vragen of ook zij een prijs mochten uitreiken, de bekende trainers Bram Wassenaar, Ton Eikenboom en Theo Joosten die speciaal kwamen bedanken voor dit evenement, de delegatie van de atletiekvereniging Phanos die volgend jaar aan de beurt is voor de

organisatie en nog niet weten hoe zij in de buurt kunnen komen van het niveau van onze wedstrijd, de complimenten die velen in ontvangst hebben genomen inzake onder andere het schoonhouden, de bediening in de kantine en kraampjes, het streven van wedstrijdleider Bas Zwijnenburg om te trachten voor "Piet en zijn team" een tien te behalen, de medewerking van onze jeugd tijdens de vele prijsuitreikingen, veel Spartanen te zien met een brok in de keel na de lovende woorden van onze Kees van Ruiten, de uitspraak van Hugo Tijsmans, wellicht het bekendste topjurylid van Nederland, "er zijn wel vier of vijf organisaties die een Nederlands Kampioenschap kunnen organiseren op niveau doch er is maar één vereniging die ook passie kan toevoegen en dat is De Spartaan", de geweldige sfeer in het vrijwilligersshonk en ten slotte de inzet van allen.

Het was me een genoegen vele uren te besteden voor mijn "club" en nogmaals de basis van kwaliteitsimpuls is hiermee gelegd en we kunnen met gerust hart de toekomst tegemoet zien.

Spartanen bedankt,
Piet Ruigrok



10 jaar Club van Honderd

Wat is de Club van Honderd?

Een vraag, die tijdens de Nederlandse Atletiek kampioenschappen in Lisse veel gesteld werd.

"We" stonden tenslotte op het shirtje, maar wie zijn wij?

Voor iedereen, die het wil lezen:

De Club van Honderd (Cv100) is een groep van 100 leden, die allemaal De Spartaan een warm hart toedragen.

De Cv100 is op 22 september 1993 opgericht en het eerste bestuur bestond uit Piet van Rijnberk (voorzitter) en Henk Elfering (Secretaris/Penningmeester) en... het was direct al volle bak en dat is het nog steeds en nog sterker.. al 10 jaar is er een wachtlijst.

De leden van de Club van Honderd betaalden in het Gulden tijdperk 100 piek per jaar, nu met de Euro is dat 50 Euro. De helft van de contributie vloeit terug naar de leden, die daarvoor een soosavond, een feestavond en een speciale behandeling bij de Ter Specke Bokaal krijgen. Ook is er een jaarvergadering, waar naast de nodige versnaperingen ook bepaald wordt wat er met de andere helft van dat geld gedaan wordt, want dat gaat naar de vereniging.

Het bestuur van De Spartaan maakt een verlanglijstje en daaruit kiest de Cv100 één of twee cadeaus. Soms wordt hier over gestemd. De cadeaus moeten echter waarde hebben voor de vereniging in zijn totaliteit. Dit jaar ging er een bijdrage naar het NK junioren voor kleding voor vrijwilligers.

Het bestuur bestaat vandaag uit Marjan Waaning, secretaris; Jan Beelen, penningmeester en ondergetekende als voorzitter. Na 10 jaar is de Cv100 nog steeds "vol" en is er nog steeds een wachtlijst. Wilt u dus in de nabije toekomst lid worden van deze Club, meldt dat dan bij één van de bestuursleden en u weet welke positie u op de wachtlijst krijgt. Maar wachten hoeft niet. De Cv100 gaat het 10 jarig jubileum vieren en u kunt daar ook bij zijn.

25 oktober 2003

Op deze datum gaat het gebeuren. De Cv100 viert het 10 jarig bestaan. Het programma ziet er als volgt uit:

Om 16.30 uur worden de leden van de Cv100 verwacht in de Gevulde Mand. Daar zal een buffet klaar staan.

Om 19.30 zal in de Agatha kerk een concert worden gegeven door het bekende Don Kozakkenkoor. Deze Agatha kerk is toegankelijk voor iedereen, alleen zullen niet-leden van de Club van Honderd een kleine financiële bijdrage van 10 Euro moeten leveren. Spartaan leden, die geen lid zijn van de Club van Honderd krijgen 25% korting en betalen slechts 7,50 Euro voor dit concert. Voor iedereen is er gratis koffie.

Na afloop van het schitterende concert – de Agathakerk staat bekend om de prachtige akoestiek – gaat de Cv100 nog wat napraten in de Gevulde Mand.

De komende tijd zal aan deze dag nog meer aandacht worden gegeven, via posters en diverse artikelen, mocht u niet zo lang kunnen wachten en nu alvast reserveren neem dan contact op met één van de huidige bestuursleden.

Hiermee dus even wat informatie over het verleden, heden en toekomst van de Club van Honderd. Vragen?? Deze mogen altijd gesteld worden. De Club van Honderd is zeker geen arrogante elite club, maar een groep mensen. Die blij zijn een band met De Spartaan te hebben. Alleen, en daar houden we ons aan het blijven er honderd en niet meer. Wilt u bij die honderd horen, even aanmelden, kost niets, en rustig afwachten.

Wim van der Krogt



Hoe voelt een sponsor zich...

Bijna één jaar geleden was het definitief: de Nederlandse Juniorenkampioenschappen 2003 zouden in Lisse worden georganiseerd op die bekende baan aan de Spekkelaan. Bijzonder? Ja, want een NK krijg je niet ieder jaar. Iets origineels? Nee, want het NK wordt ieder jaar georganiseerd. Wordt het een spektakel? Ja/Nee?? En daar zit hem nu net het verschil. Er ging een groep aan de gang, die niet zomaar een standaard NK wilde neerzetten, het moest net even meer zijn. In een vroeg stadium werd aan de Club van Honderd voorgesteld om het jaarlijkse ideële cadeau aan de vereniging te besteden aan dit NK. Het mes bleek toen al aan 2 kanten te snijden. De Club van Honderd bestaat in 2003 10 jaar en wou voor deze ene keer eens wat uitstraling naar buiten hebben. Het is toch netjes als je al tien jaar een volle Club van Honderd hebt met zelfs een wachtlijst, en dat wilden we toch even op een (dachten wij toen) bescheiden manier laten weten.

De organisatie van het NK had alvast de eerste centen in de knip.

Nu maandag 30 juni 2003 is het achter de rug, en – er zullen in dit clubblad wel veel meer verhalen over in staan, die allemaal op hetzelfde neerkomen – het was ongelooflijk goed! Het evenement stond bol van sensatie en emotie. In Assen regende het tijdens de TT pijpenstelen, in Lisse regende het limieten en PR's. Nog nooit heb ik in één wedstrijd zoveel blijde atleten gezien.

En dan die honderden vrijwilligers in hun groene of oranje shirtje, die hun taak heel serieus oppakten en stuk voor stuk probeerden er wat extra's van te maken. Van pupillen, die de mandjes met kleding van start naar finish brachten. De jeugd, die het inloopgebied en call room omtoverden tot een ruimte waar deelnemers zich thuis voelden en zich op een ideale manier konden voorbereiden. En de ouderen, waaronder weer heel veel leden van de Club van Honderd, die ook allen een schakel waren in die ijzersterke ketting.

Promotie vooraf, het project trainen met toppers, het toegroeien naar dit evenement en dan tenslotte de uitvoering. Het aantal complimenten dat richting organisatiecomité ging was bijna meer dan het aantal regeldruppels bij de TT in Assen. Het slotwoord van Sylvia Barlag namens de KNAU was gemeend, en terecht, er is een topprestatie geleverd door dit team en wat doe je dan als "sponsor"? Hoewel de Spartaan gevoelens toch duidelijk de overhand hadden, heb ik geprobeerd me 'n paar momenten als sponsor te voelen. Hoe worden wij gepresenteerd? Hoe is onze exposure? Sponsoren is het maken van afspraken, het geven en er iets voor terug krijgen. In het geval van dit topevenement waren er afspraken gemaakt en ik durf te zeggen, dat de verhoudingen scheef lagen. Wat de Club van Honderd gaf was veel minder, dan wat het er voor terugkreeg. Al die honderden vrijwilliger, op en top geconcentreerd op datgene wat ze moesten doen en allemaal, groen of oranje, met het logo van de **Club van Honderd 10 jaar**

Veel mensen vroegen wat de Club van Honderd is, elders in dit clubblad staat het antwoord.

Om in deze atmosfeer en ambiance zo aanwezig te zijn is een eer en naast alle respect, waardering en felicitaties, die van harte namens de Club van Honderd richting organisatiecomité en De Spartaan met al haar enthousiaste vrijwilligers mogen gaan, wil ik vooral dit zelfde organisatiecomité bedanken, dat wij – de Club van Honderd – op zo'n prominente manier aanwezig mochten zijn.

Ik hoop, dat zo iets nog eens herhaald mag en kan worden. De Spartaan heeft het in haar totale breedte bewezen dat het kan en...

...de Club van Honderd is ook De Spartaan.

Wim van der Krogt



Helaas was onderstaand bericht, door onvoorziene omstandigheden, niet geplaatst in ons clubblad van mei. Bij deze alnog nieuws over onze Partnerstad.

De redactie.

WEERZIEN MET DE LEICHLINGER TURNVEREIN

Lisse, 19 mei 2003

Woensdagavond 14 mei j.l. was "De Spartaan" uitgenodigd op het Gemeentehuis in Lisse voor een bespreking met de Commissie Internationale Contracten en andere verenigingen onder voorzitterschap van Burgemeester Corrie Langelaar.

Zoals inmiddels is bekend werd Leichlingen (Duitsland) als Partnerstad verkozen boven Hamme (België) en Pisek (Tsjechië).

Namens "De Spartaan" waren vertegenwoordigd:

Piet van Rijnberk (Vice Voorzitter) en Henk Paardekooper (Oud Secretaris).

Zoals ook bekend heeft "De Spartaan" in de jaren zeventig clubontmoetingen georganiseerd met de Leichlinger Turnverein. De complete programma's van die jaren zijn nog in ons bezit. Zesmaal kwamen wij tegen elkaar uit en wel van 29/9-1/10-1972-uit; van 27/4-29/4-1973-thuis; van 19/10-21/10-1973-uit; van 24/5-26/5-1974-thuis; van 10/10-12/10-1975-uit en van 14/5-16/5-1976-thuis.

Velen van jullie zullen zich deze prettige ontmoetingen nog wel herinneren al is dit al weer dertig jaar geleden.

Er is nu reeds contact geweest met de LTV en wel in de persoon van Reiner Strunk die zeer enthousiast reageerde op ons bericht wat toen nog niet officieel was. Nu alles wel officieel bekend is zal ons bestuur en technische-raad zich nog nader beraden of er nog een plaatsje

is op onze wedstrijdkalender dit najaar 2003. Als dit het geval is zullen we de LTV verzoeken de hernieuwde clubontmoeting, als het kan, bij hen te laten organiseren.

Chronologisch zouden zij aan de beurt zijn. De laatste ontmoeting was immers bij "De Spartaan" en wel van 14 tot 16 mei 1976.

Met het Bloemencorso van 26 april j.l. was de Burgemeester van Leichlingen nog op ons Gemeentehuis in Lisse uitgenodigd met een delegatie uit Leichlingen, waaronder enige leden van de LTV wat we echter niet wisten. Toen op het allerlaatste moment die middag we wel werden uitgenodigd was dit te laat en waren de Duitse gasten inmiddels afgereisd. Wel lieten zij een collage kleurenfoto's achter voor ons van de ontmoetingen in de zeventiger jaren. Later zal over het een en ander meer nieuws volgen.

Sportgroetend, mede namens Piet van Rijnberk

Henk Paardekooper



Nieuws uit de Technische Raad

Proficiat.

Aan alle deelnemers aan het Nederlands kampioenschap atletiek voor junioren op onze eigen Ter Specke baan. Plus een extra pluim voor de medaille winnaars.
Met dank aan de trainers.

Competities.

De mannen hebben weer een hoofdstuk toegevoegd aan de clubgeschiedenis van de Spartaan. Zo'n twintig jaar geleden waren de mannen ook op het hoogste niveau te vinden en nu zijn we er bijna terug.

Bijna want wel kampioen maar geen promotie (dit vanwege een tussenjaar)

De vrouwen hebben het meer dan goed gedaan en moeten in de finale af zien te rekenen met Rotterdam atletiek, De Sperwer en HERA.

Voor de veteranen was de ronde tijdens het NJK heel ongelukkig gepland maar ze wisten zich wel te verbeteren en voor de finale te plaatsen.

Bij de jeugd zijn de ploegen met volle inzet er tegen aan gegaan. Dit resulteerde in finale plaatsen voor de junioren A

De C/D competities kwam eigenlijk een beetje te vroeg voor de meeste atleetjes. Nog iets meer trainen en we hadden de nodige puntjes extra kunnen pakken en dus ook en finaleplaats.

Bij de quatro-meet voor de pupillen grote deelname en veel pr's.

Laten we op de komende finales ons aller beste beentje maar voorzetten!

Geen reguliere trainingen

Gedurende de schoolvakanties is er voor de jongste jeugd geen training.

Voor de overige groepen gaan de trainingen ook in de zomer normaal door.

Het vakantierooster:

D's (plus ijverige C's) trainen alleen op de vrijdag

C/B/A/sen gewoon volgens plan ma-woe-do

Bij afwezigheid van de betrokken trainer zal deze voor vervanging cq schema's zorgdragen.

Verdere informatie via de groepstrainers:

Springen	HEINO STROET
Sprinten	JOHN VAN DER ZWET
Werpen/ Meerkamp	RICK WASSENAAR / GERARD LENTING
Lopen	EDWIN HOLWERDA
Algemeen	HEINO STROET / JOHN VAN DER ZWET

ALVAST PRETTIGE VAKANTIE!

TIP's

VOLG OP HET PRIKBORD *Spartaan atleten in actie*

- ❑ Europa cup meerkamp in Tallinn (est): Rick Wassenaar, Yvonne Wisse, Remona Fransen
- ❑ NK-senioren Amsterdam OS: Rick van Ruiten, Yvonne Wisse, Pieter van Langen
- ❑ EYOF Parijs: Romara van Noort
- ❑ Eko23: Polen; Yvonne Wisse
- ❑ WK studenten Korea; Yvonne Wisse
- ❑ C-spelen Amsterdam

Gerard Lenting, trainingscoördinator

Van de Voorzitter TR

Op het moment dat ik bezig ben met het maken van dit artikel is op het Sportpark alweer de derde en laatste dag gestart van het NK junioren A B. De weergoden zijn ons goed gezind geweest en we hebben kunnen genieten van prachtige wedstrijden, elders in deze editie meer over dit NK. Maar er was natuurlijk meer want naast dit grote evenement hebben we ook prachtige resultaten behaald met onze clubteams. De heren werden kampioen, de dames plaatsten zich voor de finale later dit jaar, zowel de junioren A jongens als de junioren A en B meisjes hebben zich eveneens geplaatst voor de finale in september.

De voorbereiding voor het winterseizoen, in roosteren trainers etc is volop in gang. Op 27 augustus a.s. staat een bijeenkomst gepland voor de WTR-trainers.

Onze jongste junioren, die daarvoor uitgenodigd worden, zullen in augustus deelnemen aan de D-spelen in het Olympisch Stadion. De c-junioren nemen deel aan de C-Spelen bij AAC in sportpark Ookmeer.

In het weekeinde van 12 en 13 juli vinden voor de senioren de Nederlandse Kampioenschappen Baanatletiek plaats in de Olympisch Stadion te Amsterdam. Het zou schitterend zijn wanneer u daar aanwezig kunt zijn om onze eigen atleten aan te moedigen. In samenwerking met de KNAU heeft Atletiekvereniging Phanos een aantal leuke activiteiten voor de jeugd in haar programma opgenomen. Dus op naar Amsterdam!

Zaterdag 12 en Zondag 13 juli

Nederlandse kampioenschappen baanatletiek 2003

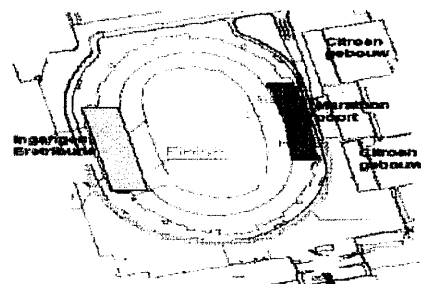
Het programma begint op zaterdag om 11.30 uur en op zondag om 12.00 uur.

SPANDOOKENWEDSTRIJD

Dit jaar wordt een spandoekenwedstrijd georganiseerd met als thema "Moedig je favoriete atleet of atlete aan!"

Het mooiste, leukste en origineelste spandoek wint een mooie prijs beschikbaar gesteld door adidas (de prijzen zijn bestemd voor twee personen per spandoek). Je hoeft je voor deze wedstrijd niet van tevoren in te schrijven. Dit kan op de dag zelf, bij het meetingpoint dat opgezet wordt bij de marathonpoort (zie afbeelding). Dit is ook de plek waar de atleten langskomen om handtekeningen uit te delen. De jury zal bestaan uit (ex)topatleten, waaronder op zondag Han Kulker en Nelli Cooman. Na afloop van het hoofdprogramma zal de jury de winnaars bekend maken en de prijzen uitreiken.

Je kunt zowel zaterdag als zondag meedoen.



JEUGDCLINIC

Voor aanvang van het hoofdprogramma wordt op zondag 13 juli voor de jeugd t/m 15 jaar een sprintclinic, een loopclinic en een werpclinic gegeven. De loopclinic zal gegeven worden door Han Kulker, 3e op de 1500m bij het Europese Kampioenschap in 1986 en de sprintclinic zal verzorgd worden door Nelli Cooman, meervoudig wereldkampioene op de 60m sprint. Jacqueline Goormachtigh, deelneemster aan de Olympische Spelen van '96 en verschillende EK's en WK's op de onderdelen discus en kogel zal de jeugd begeleiden in een werpclinic. Deze clinics zullen plaatsvinden in het Olympisch Stadion, tussen 10.30 en 12.00 uur. Je kunt je hiervoor op geven via e-mail: rinskedaniels@knau.nl, onder vermelding van je naam, adres, vereniging en leeftijd. Je kunt ook bellen: (030) 608 73 00 en vraag naar Rinske.

Er zijn geen inschrijfkosten aan de clinic verbonden, bij deelname wordt gratis toegang verleend tot het Olympisch Stadion. Het programma van de clinic zal zodra het bekend is, op de site komen te staan. Deelnemers aan de clinics worden geadviseerd om in sportkleding naar het stadion te komen.

HANDTEKENINGENBOEKJES

Voor de jeugd zijn er tijdens het NK gratis handtekeningenboekjes beschikbaar, waarin foto's en gegevens staan van de deelnemende topatleten. Deze worden uitgedeeld bij de ingang van het stadion. Om het makkelijker te maken handtekeningen te krijgen is er een meetingpoint bij de Marathonpoort waar atleten langskomen om handtekeningen uit te delen.



REORGANISATIE KOMPETITIE

De door de KNAU ingezette reorganisatie van de competitie is in volle gang. Dit jaar hadden we te maken met een verkleining van de ere-divisie van 12 naar 8 en van de eerste divisie van 18 naar 12 ploegen. Voor de eerste divisie betekende dit dat er geen promotie mogelijk was maar dat de laatste 10 ploegen zouden degraderen. Ons doel was dit jaar dan ook om bij de eerste 8 te eindigen en dus niet te degraderen. Vorig jaar waren we tweede van de degradatiewedstrijd en dus achtste in totaal, maar wel met meer punten dan een paar ploegen in de promotiewedstrijd. Het zou dus mogelijk moeten zijn om bij de eerste 8 te eindigen.

Naast de divisieverkleining nog een wijziging dit jaar. Punten worden niet meer toegekend naar prestatie, maar naar plaats. De winnaar van ieder onderdeel krijgt 19 punten, de tweede 17, de derde 16, enzovoorts tot de laatste "gefinishte" die 1 punt krijgt. De vraag daarbij was hoe het daarbij zou uitpakken voor De Spartaan. Normaal leverden de vele meters die we pakten bij het kogelslingeren en het polsstokhoogspringen ook veel punten op, nu zou dat minder worden, maar door op een aantal onderdelen net even beter te presteren dan "de grote groep" zouden we in verhouding juist meer punten scoren. Kortom: alles was mogelijk.

Verslagen van de verschillende wedstrijden zowel senioren als junioren:

KAMPIOENSCHAP HEREN:

Zondag 15 juni zijn de heren van atletiekvereniging de Spartaan met overmacht kampioen geworden van de landelijke 1^e divisie. Na een goede 1^e wedstrijd in Enschede stond het team op de 4^e plaats en kon richting het podium gekeken worden. Het begin in Hoorn was gelijk goed, een 2^e plaats bij het speerwerpen voor Rick W. (61,69m.) en een 2^e plaats op de 800 meter voor Pieter (1.54,49s.) bracht de Spartaan direct aan de leiding.

Op het volgende nummer, het hoogspringen, pakte de Spartaan niet alleen de winst maar met een sprong over 2.05m. verbeterde de 18 jarige Rick v.R. het 26(!) jaar oude clubrecord van Ard van Doorn. Met deze sprong is hij de beste junior van Nederland dit jaar.

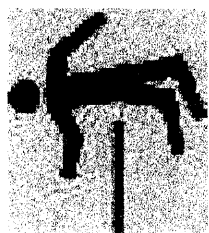
Door de 400 meters te beëindigen met persoonlijke toptijden voor Wouter (49.99s.3e) en Vincent (50.35s.) werd duidelijk dat een kampioenschap mogelijk was voor deze zeer jonge ploeg (gemiddeld jonger dan 24 jaar)

Winst op het polsstokspringen voor Rick W., een 3^e plaats voor Pieter op de 400 meter horden en vierde plaatsen op kogelstoten en discuswerpen voor Arnoud en Edwin brachten de Spartaan op onoverbrugbare voorsprong. Met de estafette nog te gaan was de titel al binnen.

Op het laatste nummer de 4x400 meter werd nog een aanval op het vorig jaar in het Olympisch stadion gelopen clubrecord gedaan, een halve seconde kwamen de lopers te kort.

Maar door juichend over de finish te komen was het voor iedereen duidelijk: De Spartaan was kampioen van de 1^e divisie met 361 punten. 2^e TION Enschede met 334 punten en derde PAC Rotterdam.

Volgend jaar is het weer mogelijk om te promoveren. In de lijn der verwachtingen moet dit met zo'n jonge ploeg te realiseren zijn, op naar de ere divisie.



KOMPETITIE PLOEGEN JUNIOREN NAAR FINALES.

Zowel de jongens als de meisjes hebben zich geplaatst voor de finale van de A-competitie in september. In Beverwijk werden de meisjes uiteindelijk 2e in de poule en de jongens 4e.

Bij de meisjes kwam de beste prestatie op naam van Romara, die een mislukt optreden op de horden goed maakte met 55,22s op de 400m. Andere goede prestaties waren er voor Remona (1,70 hoog), Lonneke (10,70 hinkstap) en Eva

(32,40 speer).

Bij de jongens was het Rick die zijn goede vorm toonde voor het komende NK. Bij het hinkstapspringen kwam hij in zijn eerste en enige poging tot 13,53m. Daarna moest hij snel door met het hoogspringen, waar hij zijn PR van 2,05 evenaarde. Veel punten werden ook verzameld door Rory met 15,58 op de 110m horden en 4,10 met polshoog. Opvallend was verder nog het optreden van Jacco. Tijdens de 1500m verbeterde hij zijn PR met bijna 30 seconden tot 4.20,90.

CLUBRECORDS EN RANGLIJSTEN

De clubrecords en ranglijsten zijn bijgewerkt t/m zondag 1 juni. Yvonne Wisse realiseerde 4 clubrecords: 100m horden 13,92 sec., 200m 24,41 sec., 400m 55,34 sec. en de 7-kamp 5785 pnt. Remona Fransen verbeterde het clubrecord op de 7-kamp bij de A-junioren: 4819 pnt.

NK VETERANEN: TWEE KEER GOUD

Tijdens het in Vught gehouden NK Veteranen haalde Ron Landre in de categorie M65 twee gouden medailles: 100m. (13.91s.) en 200m. (28.01s.). Willem Boon kwam bij de M40 tot een knappe vierde plek op de 5km (16.10,81) en een vijfde plek op de 1500m. (4.16,22).

TRAINER LOOPGROEPEN.

Ook dit jaar organiseert onze Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie weer de cursus Trainer Loopgroepen. Heeft u vragen over onderstaande informatie neemt u dan contact op met Astrid Koevermans van de afdeling kaderopleiding. Zij is telefonisch bereikbaar onder nummer 030-608 73 00 en per e-mail astridkoevermans@knau.nl

De cursus Trainer loopgroepen

Zoals de naam aangeeft, leidt deze cursus op tot trainer van loopgroepen. Bij deze loopgroepen gaat hier in de eerste plaats om wedstrijdleten, maar meer om de grote groep lopers en wegatleten die een prestatie willen leveren, zonder deze prestatie af te meten aan topatleten en wereldrecords. Voor veel lopers vormen ook zaken als sociaal contact, persoonlijke ontplooiing, plezier in het lopen en een gezonde leefstijl redenen om te lopen.

De loopsport wordt door verschillende mensen (jong en oud) op verschillende wijzen (fanatiek en ontspannen, prestatief en recreatief) beoefend. Daarmee dient een trainer van loopgroepen rekening te houden. Deze facetten krijgen in de cursus dan ook ruime aandacht.



Cursus: *Trainer loopgroepen*

Doel: *De cursus Trainer loopgroepen heeft tot doel cursisten op te leiden voor de taak leiding te geven aan loopgroepen, waarbij zowel recreatieve loopgroepen als prestatiegerichtte wegatleten als doelgroep in aanmerking komen. De cursus is sterk praktijkgericht. De behandelende theorie wordt, waar mogelijk, direct in de praktijk verwerkt.*

Opzet: *De cursus duurt 60 lesuren. Bij voorkeur worden de lessen verdeeld over 12 zaterdagdagen van 5 uur. Daarnaast moeten nog 12 stagelessen worden gelopen bij een gediplomeerde trainer. Deze stage omvat 4 lessen observatie en 8 lessen daadwerkelijk training geven.*

Inhoud: *De volgende onderwerpen worden behandeld:*

- ☐ *leidinggeven aan groepen en individuele lopers;*
- ☐ *training geven: het opzetten van een training, looptechniek, oefenvormen;*
- ☐ *organiseren: het organiseren van trim- en prestatielopen, het opzetten van een 'lopersafdeling' binnen een atletiekvereniging;*
- ☐ *trainingsleer/anatomie/fysiologie: basisprincipes van training, trainingsmethoden, belastbaarheid, inspanningsfysiologie;*
- ☐ *kleding/schoeisel: gebruik van sportkleding en schoeisel onder verschillende klimatologische omstandigheden, op verschillend terrein en verschillende accommodaties;*
- ☐ *sportgezondheid: lichaamverzorging, voeding, gezonde leefstijl;*
- ☐ *blessures: preventie maatregelen, het kunnen herkennen van de meest voorkomende loopblessures.*

Deelname: *Voor deelname aan de cursus Trainer loopgroepen is geen vooropleiding vereist. Wel wordt verwacht dat men zelf enige ervaring als loper heeft en over een redelijke conditie beschikt.*

De minimum leeftijd bij aanvang van de cursus is 17 jaar.

Eventuele inschrijving geschied in overleg met de Technisch Raad van de vereniging.

Kosten: *Voor leden van de KNAU bedragen de kosten € 265,00 Niet-leden betalen € 397,50(inclusief cursusboek en examenkosten).*

CURSUS JEUGD ATLETIEK LEIDER.

De vereniging heeft bij de KNAU haar faciliteiten beschikbaar gesteld voor de cursus Jeugd Atletiek Leider. Het is de bedoeling dat alle modules op ons sportcomplex gevolgd kunnen worden. Geïnteresseerden kunnen meer informatie opvragen door een e-mail te sturen naar tr@spartaan.net Hieronder kunt u al een indruk krijgen van de inhoud van de cursus.

Duizenden kinderen maken op jonge leeftijd kennis met lopen, springen of werpen door middel van het beoefenen van allerlei spelvormen dan wel in speels wedstrijdverband. Grote groepen kinderen gaan in verenigingsverband enthousiast "de moeder van alle sporten" beoefenen. Daarvoor is verantwoorde leiding en begeleiding nodig.

Doel: *De cursus Jeugdathletiekleider is gericht op het verwerven van kennis en vaardigheden die nodig zijn om verantwoord leiding te geven aan de jeugd (6 t/m 13 jaar) in de atletiekvereniging. Dit betekent: de jeugd op een plezierige wijze wegwijzen maken in de be-ginselen van de atletiek. Hierbij komt het accent te liggen op een speels-prestatieve benadering, aangepast aan de behoeften en interesses van de betreffende leeftijdsgroepen. In de cursus worden daartoe vanzelfsprekend die onderwerpen behandeld die het doel nastreven.*

De theorie bevat de volgende onderdelen:

- leiding geven;
- principes van speels-prestatieve atletiek;
- kenmerken van jeugdigen en de praktische consequenties voor de atletiek;
- techniek, methodiek oefenstof en veiligheidsaspecten van de diverse atletiek-onderdelen;
- didactische aspecten;
- de grenzen van belasting en belastbaarheid bij jeugdigen;
- sportgezondheidsleer en blessurepreventie.

De praktijk:

- het verantwoord leidinggeven staat centraal in de opleiding. Uiteindelijk gaat het erom dat men kan omgaan met, en leidinggeven aan pupillen en D-junioren. Daarom zal veel aandacht worden geschonken aan de wijze van instructie en het praktisch beoefenen van het aangeleerde;

tijdens de opleiding zal in de methodieklessen aandacht worden besteed aan de eigen vaardigheid. De eigen vaardigheid is er op gericht om een goed voorbeeld te kunnen geven aan de jeugd (prestaties worden niet van de cursisten verlangd)

Opzet Modulering van de JAL-cursus

: Modulering komt in het kort neer op het in kleine eenheden (blokken, modules) verdelen van de opleiding. Voor cursisten heeft modulering het voordeel dat men zich niet hoeft vast te leggen voor een langere cursusperiode, maar dat de totale cursus of een deel daarvan gevolgd kan worden in afzonderlijke en korte blokken gedurende een periode die over meerdere maanden kan worden uitgesmeerd. Door modulering kunnen op meerdere momenten per jaar modules worden gestart.

De gemoduleerde JAL-cursus bestaat uit vier modules, te weten:

module 1 : de JAL-module assistent (25 uur);

module 2 : de JAL-module lopen (20 uur);

module 3 : de JAL-module springen (20 uur);

module 4 : de JAL-module werpen (20 uur).

De gemoduleerde JAL-cursus begint altijd met de module assistent . Deze module kan als afzonderlijke module gevolgd worden, maar biedt tevens de mogelijkheid om door te gaan met de technische modules van de JAL, de modules lopen, springen of werpen. De volgorde waarin de technische modules worden gevolgd is geheel vrij. Bovendien is men niet verplicht om alle drie de technische modules te gaan volgen.

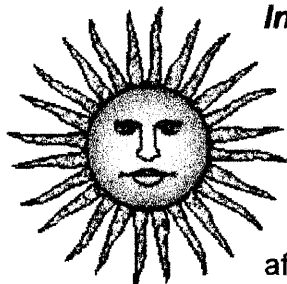
De cursusuren van de modules worden over het algemeen verdeeld over een aantal zaterdagdagen, waarbij per zaterdag 5 lesuren worden gegeven. De modules kunnen echter ook op een doordeweekse avond worden georganiseerd.

Velen van ons staan op het punt om te gaan genieten van een welverdiende vakantie. Mede namens alle trainers wens ik u een prettige vakantie. Wij gaan er van uit dat wij na de zomer iedereen op of rond de baan, weer gezond en wel terug te zien. Het volgende artikel van onze bondsarts geeft antwoord op een aantal **brandende** vragen.

Sjaak van der Weijden
voorzitter TR



Verstandig sporten in de zon



Inleiding

In zonlicht zit ultraviolette straling (UV-A en UV-B), die voor het menselijk oog onzichtbaar is. Deze UV-stralen hebben positieve en negatieve effecten op gezondheid en prestatievermogen. De laatste jaren hoor en lees je steeds meer over de negatieve effecten, waarvan de belangrijkste de verhoogde kans op huidkanker is. Het is dus zaak om verstandig om te gaan met zon of zonnebank. Maar hoe lang je verantwoord in de zon kunt blijven, is sterk afhankelijk van het huidtype. Hieronder staat in tabelvorm, hoe je kunt onderscheiden welk huidtype je hebt.

Huidtype	verbrandingservaring	Bruiningervaring	uiterlijke kenmerken
1	Verbrandt zeer snel	wordt niet bruin	zeer lichte huid, vaak met sproeten, rossig of lichtblond haar, blauwe ogen
2	Verbrandt snel	wordt langzaam bruin	lichte huid, blond haar, lichte ogen
3	Verbrandt zelden	wordt gemakkelijk bruin	lichte getinte huid, donkerblonde tot bruine haren, vaak donkere ogen
4	Verbrandt bijna nooit	bruint zeer goed	getinte huid, donkere haren en ogen

Hoe lang kun je verantwoord in de zon blijven?

Je kunt op verschillende manieren te weten komen hoe lang je verantwoord in de zon kunt blijven. In de hieronder afgedrukte tabel, die gebaseerd is op de Zonneschijf van het Koningin Wilhelmina Fonds, staat hoeveel minuten je in de maanden juni / juli op één dag in de zon kunt blijven. In de maanden mei en augustus mag je wat langer in de zon blijven.

Hoe lang mag je in de maanden juni en juli in Nederland in de volle zon?			
huidtype	tussen 12.00-15.00 uur	tussen 10.00-12.00 uur en 15.00 - 17.00 uur	> 17.00 uur
1	10 minuten	15 minuten	80 minuten
2	20 minuten	25 minuten	120 minuten
3	35 minuten	50 minuten	> 3 uur
4	55 minuten	75 minuten	> 3 uur

Een andere wijze om te weten te komen hoe lang je in de zon kunt verblijven, is gebruik te maken van de 'zonkracht'. De zonkracht is een door het KNMI te Bilt berekende maat voor de verwachte hoeveelheid UV-straling op een bepaalde dag. Als de zonkracht matig tot (zeer) sterk wordt, wordt hiervan melding gemaakt bij de weerberichten op de radio en de televisie. Als je je huidtype kent, is het aantal minuten dat je verantwoord in de zon kunt blijven, gemakkelijk te berekenen. Ieder huidtype heeft een zonkrachtgetal. Zo heeft huidtype 1 een zonkrachtgetal van 60; huidtype 2 een zonkrachtgetal van 100; huidtype 3 van 200 en huidtype 4 van 300. Deel dit zonkrachtgetal door de zonkracht en je krijgt het aantal minuten dat je verantwoord in de zon kunt blijven.

Op teletekst pagina 708 kun je informatie nalezen over de zonkracht van de desbetreffende dag. In de volgende tabel, staat weergegeven hoe je zelf een inschatting kunt maken van de zonkracht en hoeveel minuten je dan maximaal in de zon mag verblijven.

De zonkrachtschaal van het KNMI

zonkracht	omschrijving zonkracht	Maximaal aantal minuten onbeschermd in de zon	Huid verbrandt:
1-2	vrijwel geen	100-50	
3-4	zwak	35-25	
5-6	matig	25-15	Gemakkelijk
7-8	sterk	15-10	Snel
9-10 en hoger	zeer sterk	Minder dan 10	Zeer snel

Verstandig in de zon verblijven en trainen

De Nederlandse Gezondheidsraad geeft als advies de jaarlijkse hoeveelheid ultraviolette (UV)-straling te beperken tot 100 MD. De Minimale Erytheem Dosis (= 1MD) is de hoeveelheid UV-straling waarvan onze huid na 8-24 uur net rood wordt. Een hele dag 'bakken' in Nederland betekent al gauw 5 MD. Het is dus verstandig om, zeker tussen 12.00 - 15.00 uur, zoveel mogelijk in de schaduw te blijven. Een sporter kan de zonbelasting binnen de grenzen houden, door 's ochtends vroeg of 's avonds te trainen, daarbij zoveel mogelijk in de schaduw blijvend. Het gebruik van anti-zonnebrandmiddelen is aan te raden. In Nederland zijn anti-zonnebrandmiddelen met een factor 10 tot 12 geschikt. Hiermee kan men 10 tot 12 keer zo lang verantwoord in de zon blijven. Bedek de rest van de tijd de huid zoveel mogelijk met luchtige, ruime kleding. Let wel op: natte kleding laat meer UV door. Het is verstandig droge kleren mee te nemen.

Negatieve effecten op onze gezondheid

Teveel zonlicht heeft een schadelijk effect op de huid. Als de huid verbrand is, is dat een uiting van een huidbeschadiging/ontstekingsreactie, die echter als regel wel weer zal herstellen. Wordt de huid echter vaak aan te veel zon blootgesteld, dan zal de huid sneller verouderen, waardoor eerder rimpels ontstaan. Uiteindelijk zal door overmatige blootstelling aan zonlicht het risico op het ontstaan van huidkanker duidelijk toenemen. Uit onderzoek is gebleken, dat overmatige blootstelling aan zonlicht bij kinderen tot de leeftijd van 15 jaar de kans op huidkanker doet toenemen! Daarom wordt ook geadviseerd om kinderen onder de zestien jaar en mensen met huidtype I geen gebruik te laten maken van een zonnebank. Overmatige blootstelling aan zonlicht vermindert de werking van het afweersysteem. Men wordt vatbaarder voor bijvoorbeeld virusziekten. Denk hierbij maar aan het optreden van de beruchte 'koortslip'. Daarnaast kan UV-straling in combinatie met cosmetica, medicijnen en alcohol, leiden tot allergische reacties. De ogen zijn extra kwetsbaar voor UV-straling. Bescherm ze door een zonnebril met glazen die UV-straling weren.

Positieve effecten op onze gezondheid

Bij verstandige blootstelling aan zonlicht, kan dit ook positieve effecten op de gezondheid van de sporter hebben. Voor sommige sporters heeft een 'kleurtje' (een subjectief maar wel) een duidelijk effect op het welbevinden, het zelfvertrouwen en daardoor mogelijk ook op de prestatie. Er zijn nog andere positieve effecten van UV-straling. Het bekendste -en duidelijk bewezen- effect is de verhoogde aanmaak van vitamine D3 onder invloed van UV-B straling, wat gunstig is voor de botstofwisseling. Daarnaast heeft UV-straling een gunstige invloed bij enkele huidaandoeningen, zoals acne, psoriasis en sommige vormen van eczeem.

Samenvatting

De zon kan zowel positieve als negatieve effecten op onze gezondheid en ons prestatievermogen hebben. Teveel zon geeft op termijn een verhoogde kans op huidkanker. In dit artikel wordt uiteengezet hoe lang je verantwoord in de zon kunt verblijven of trainen, waarbij rekening gehouden wordt met de zonkracht, de respectievelijke huidtypes en beschermingsmogelijkheden.



Ranglijstverbeteringen

Loopnummers

Juni blijkt opnieuw een goede maand voor de ranglijsten. In de categorie loopnummers verbeterde Romara van Noort op drie(!) afstanden **clubrecords**. Voor de 100m had zij slechts 12,20 seconde nodig, waarmee zij haar eigen **clubrecord** verbeterde in de categorieën MB, MA en dames. Op de 200m kwam zij tot 24,75, goed voor verbetering van haar eigen **clubrecord** bij de MB en MA en voor versteviging van haar tweede positie op de dameslijst. Daarop scherpte Yvonne Wisse haar **clubrecord** aan tot 24,35. Op de 400m verbeterde Romara zich deze maand tot 55,22, waarmee zij het **clubrecord** bij de dames heroverde en dus ook haar eigen clubrecord bij de MB en MA aanscherpte. Op de 100m verbeterde Yvonne zich ook deze maand, maar door een iets te grote rugwindondersteuning telt de tijd helaas niet als clubrecord. Zij kwam tot 12,03, waarmee zij nu 1^e staat op de damesranglijst. Naast de toptijden van deze twee dames werden er nog meer zeer goede prestaties neergezet in juni. Op de 100m verbeterde Jelle van der Krogt zich met iets teveel rugwind op de 100m. Zijn 11,76 is goed voor een 13^e (JB) en 27^e (JA) plaats. Op de 200m sprintte hij zich met 24,14 naar een 12^e plek bij de JB. Remona Fransen had 25,74 seconde voor die afstand nodig, goed voor 3^e (MA) en 6^e (dames) plaatsen op de ranglijsten, terwijl Eva van der Poel haar 4^e en 8^e plek op die lijsten verstevigde met 26,20. Op de 400m tekende Vincent Schniedewind 50,35 aan, waardoor hij steeg tot de 7^e plek bij de heren, waar Jelle van der Krogt op diezelfde afstand met 54,82 opklimt naar de 17^e plaats bij de JB.

Pieter van Langen wist deze maand zijn eigen 800m-**clubrecord** aan te scherpen tot 1.52,43. Op de 1500m komt Jacco van der Weijden met 4.20,90 op de 16^e plaats binnen bij de JB, en 29^e bij de JA. Maarten ter Hoeve zette zich nog net boven hem op die laatste ranglijst, met 4.20,08 staat hij 27^e bij de JA. Jacco verbeterde zich ook op de 3000m, 10.06,49 betekent voor hem een 21^e plaats op de JB-ranglijst.

Ook over de horden werd weer hard gelopen. Remona Fransen zette op de 100mH 15,43 op de klokken, goed voor een 2^e plaats bij de MA en een 5^e plek bij de dames. Eva van der Poel is met 15,65 nu de nummer 3 en 6 op die ranglijsten en Marit Suttorp plaatste zich met 17,68 op een 11^e en 23^e plek. Met een tijd van 15,58 op de 110mH klimt Rory van Noort naar een 6^e plaats bij de JA.

Op de 400mH betekende 58,14 een PR voor Rory van Noort, alsmede 3^e (JA) en 9^e (heren) plaatsen op de ranglijsten, waar Marit Suttorp met 70,18 liep naar een 2^e plaats bij de MA en een 5^e plek op de damesranglijst.

Met een tijd van 48,76 verbeterden Marit, Eva, Remona en Romara ook nog eens het **clubrecord** 4x100m in de categorie MA.

Springnummers

Ook in deze tak van atletiek vielen **clubrecords** te noteren. Zowel bij de heren als bij de JA liet Rick van Ruiten een nieuwe topprestatie hoogspringen noteren door over 2,11 te gaan, acht(!) centimeter hoger dan het oude herenclubrecord uit 1977. Bij de JA wist Rory van Noort het **clubrecord** polsstok te evenaren. Met 4,10 evenaarde hij de prestatie van Hein van Heek uit 1985. Lonneke Derriks verbeterde zich op het hink-stapspringen tot 10,68, goed voor **clubrecords** bij de MB en MA. Bij de dames staat zij nu tweede. Yvonne Wisse sprong bij het verspringen ook verder dan het clubrecord, maar doordat hier opnieuw sprake was van teveel rugwind telt haar 5.97 helaas niet als clubrecord. Wel betekent het een 1^e plek op de ranglijst bij de dames.

Remona Fransen verbeterde zich met iets teveel rugwind tot 5,60 ver, waarmee zij haar 2^e (MA) en 4^e (dames) plaatsen op de ranglijsten verstevigde. Eva van der Poel kwam tot 5,46, waarmee zij 3^e en 6^e staat. Lonneke Derriks sprong zich met 5,32 naar twee derde plekken (MB en MA) en een zevende plaats bij de dames, terwijl Marit Suttorp met 4,94 de 29^e plaats bij de MA haalde. Rick van Ruiten verbeterde zich deze maand ook bij het verspringen, met 6,67 staat hij nu 5^e bij de JA en 11^e bij de heren.

Remona's hoogtesprong van 1,74 is goed voor versteviging van haar 4^e en 5^e plekken op de MA- en damesranglijsten. Anouk Kragtwijk springt als C-juniore 1,69, wat 2^e (MC), 4^e (MB), 6^e (MA) en 7^e (dames) plaatsen op de ranglijsten tot gevolg heeft. Op het hink-stapspringen kwam Anouk tot 9,44, wat 5^e (MB), 9^e (MA) en 12^e (dames) plaatsen betekent, Rick van Ruiten verbeterde zich op hetzelfde onderdeel naar 13,53, waarmee hij nu 4^e (JA) en 5^e (H) staat op de ranglijsten.

Werpnummers

Arnoud Koot kwam deze maand met de kogel tot 13,95, waarmee hij zich naast Nico van Noort op de tweede plaats zet op de herenranglijst. Bij de dames stootte Yvonne Wisse zich met 12,08 naar een derde plek op de ranglijst. Met 7,94 kwam Nienke Kragtwijk op een 27^e plaats binnen bij de MA. Met de speer verbeterde Rick Wassenaar zich op de Spartaanranglijsten naar 61,69.

Hiermee blijft hij tweede bij de heren. Eva van der Poel klom wel op de speerranglijsten. Met 32,40 staat zij nu 2^e bij de MA en 4^e bij de dames. Op discus verbeterde Heidi van der Veek zich met 34,20 naar een 6^e plaats bij de dames, en bij de JA staat Rick van Ruiten met 35,27 nu 15^e.

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

UITSLAGEN JUNI

NK Veteranen Vught – 31 mei / 1 juni			
100m	Ron Landré	13,91	M65
200m	Ron Landré	28,01	M65
1500m	Willem Boon	4.16,22	M40
5000m	Willem Boon	16.10,81	M40

Gouden Spike Leiden – 7 juni			
400m	Wouter Hoogkamer	50,87	H
800m	Pieter van Langen	1.52,96	H
100mH	Remona Fransen	15,43	MA
	Yvonne Wisse	dnf	D
Hoog	Remona Fransen	1,66	MA
Kogel	Rick Wassenaar	14,88	H
Discus	Rick Wassenaar	42,38	H

Pinkster Instuif Lisse – 9 juni			
100m	Vincent Schniedewind	11,48	H
	Ron Landré	13,55w	HV
	Jelle van der Krogt	11,76w	JB
	Joost Verdel	13,05w	JC
	Yvonne Wisse	12,03w	D
	Debby van der Kraan	13,24	D
	Eva van der Poel	13,05	MA
	Romara van Noort	12,31w	MB
200m	Stefan den Harder	23,15	H
	Wouter Hoogkamer	23,53	H
	Ron Landré	28,44	HV
	Maarten ter Hoeve	25,45	JA
	Jelle van der Krogt	24,14	JB
	Floor van Langen	26,57	JB
	Joost Verdel	27,21	JC
	Yvonne Wisse	24,35	D
	Eva van der Poel	26,61	MA
	Marit Suttorp	28,08	MA
	Romara van Noort	24,77	MB

400m	Pieter van Langen	50,34	H
	Wouter Hoogkamer	50,84	H
	Stefan den Harder	52,38	H
	Ronald Dopper	59,30	H
	Maarten ter Hoeve	55,03	JA
	Floor van Langen	56,92	JB
	Sietske van der Weijden	64,90	MC
1500m	Johan Cederhout	4.33,44	H
	Jacco van der Weijden	4.48,10	JB
110mH	Pieter van Langen	16,61	H
	Rory van Noort	15,67	JA
	Joost Verdel	20,33	JC
100mH	Yvonne Wisse	13,98	D
	Remona Fransen	15,58	MA
	Marit Suttorp	17,68	MA
Hoog	Rick van Ruiten	1,96	JA
	Michiel Beekman	1,41	JC
	Joost Verdel	1,36	JC
	Remona Fransen	1,67	MA
	Nienke Kragtwijk	1,42	MB
	Anouk Kragtwijk	1,52	MC
	Evelijn Plantenberg	1,27	MC
Ver	Vincent Schniedewind	5,80	H
	Joost Verdel	4,79	JC
	Michiel Beekman	3,75w	JC
	Yvonne Wisse	5,97w	D
	Sonja van Noort	4,37w	D
	Nienke Kragtwijk	4,88	MB
	Lonneke Derriks	4,82	MB
	Nienke ter Hoeve	4,49w	MB
	Anouk Kragtwijk	4,73	MC
	Evelijn Plantenberg	4,29w	MC
	Mara Broekhof	4,07w	MC

Vervolg 9 juni

Pols	Dennis Verhaar	3,41	H
	Rory van Noort	4,01	JA
Kogel 7,26kg	Rick Wassenaar	14,26	H
	Arnoud Koot	13,81	H
	Dennis Verhaar	9,98	H
	Robert Vodegel	8,21	HV
6kg	Rick van Ruiten	12,64	JA
5kg	Dave Clemens	7,80	JC
4kg	Ellen van Noort	9,29	D
	Debby van der Kraan	9,21	D
	Heidi van der Veek	9,02	D
	Sonja van Noort	8,92	D
	Eva van der Poel	11,18	MA
	Marit Suttorp	8,96	MA
3kg	Nienke Kragtwijk	9,56	MB
	Mara Broekhof	8,65	MC
Discus 2kg	Rick Wassenaar	42,34	H
	Arnoud Koot	41,38	H
	Dennis Verhaar	28,88	H
	Robert Vodegel	16,26	HV
1,75kg	Rick van Ruiten	35,27	JA
1,5kg	Dave Clemens	22,66	JC
1kg	Heidi van der Veek	33,26	D
	Ellen van Noort	24,89	D
4x100m	Rory - Vincent S.		
	Stefan - Wouter	44,13	H
	Marit - Eva		
	Remona - Yvonne	48,88	D
	Lonneke - Romara		
	Anouk - Nienke K.	50,48	MB

SPTL Papendal - 11 juni

800m	Pieter van Langen	1.53,74	H
------	-------------------	---------	---

AV Atos instuif Amsterdam - 13 juni

800m	Floor van Langen	2.07,2	JB
Kogel	Yvonne Wisse	12,08	D
Speer	Yvonne Wisse	26,3	D

Duinloper Meeting Castricum - 13 juni

1000m	Jacco van der Weijden	2.56	JB
-------	-----------------------	------	----

Seniorencompetitie 1e divisie - 15 juni

100m	Vincent Schniedewind	11,50	H
	Stefan den Harder	11,80	H
200m	Stefan den Harder	23,13	H
	Wouter Hoogkamer	23,71	H
400m	Wouter Hoogkamer	49,99	H
	Vincent Schniedewind	50,35	H
800m	Pieter van Langen	1.54,49	H
1500m	Maarten ter Hoeve	4.20,08	JA
	Johan Cederhout	4.28,72	H
5000m	Erik Bakker	15.50,15	H
400mH	Pieter van Langen	54,57	H
	Michael Kapteijn	61,74	H
Hoog	Rick van Ruiten	2,05	JA
	Rory van Noort	1,85	JA

Pols	Rick Wassenaar	4,20	H
Ver	Rick van Ruiten	6,43	JA
	Rory van Noort	6,33	JA
Kogel	Arnoud Koot	13,95	H
	Edwin Kortekaas	12,25	H
Discus	Edwin Kortekaas	44,06	H
Speer	Rick Wassenaar	61,69	H
4x400m	Vincent S - Stefan		
	Pieter - Wouter	3.21,79	H

Seniorencompetitie 2^e divisie - 15 juni

heren

100m	Edwin Warmerdam	12,9	H
200m	Niels van de Poel	25,4	H
400m	Edwin Warmerdam	58,0	H
800m	Marcel Waaning	2.14,6	H
5000m	Maarten Hoogkamer	17.51,0	H
110mH	Niels van de Poel	19,5	H
Hoog	Dennis Verhaar	1,70	H
Ver	Martijn Feijt	5,73	H
	Dennis Verhaar	5,72	H
HSS	Martijn Feijt	12,95	H
Kogel	John van de Zwet	10,04	H
Discus	John van de Zwet	29,54	H
4x100m	Edwin - John		
	Niels - Martijn	49,6	H

dames

100m	Marit Suttorp	13,3	MA
	Jolanda van der Weerd	14,7	D
200m	Eva van de Poel	26,2	MA
	Roxanne van Noort	28,2	D
400m	Remona Fransen	58,8	MA
	Sonja van Noort	68,6	D
800m	Roxanne van Noort	2.33,4	D
3000m	Lisette Kaptijn	11.46,4	D
100mH	Yvonne Wisse	13,8	D
Hoog	Yvonne Wisse	1,70	D
Ver	Marit Suttorp	4,94	MA
	Remona Fransen	4,67	MA
Kogel	Eva van de Poel	10,50	MA
	Heidi van de Veek	8,75	D
Discus	Heidi van de Veek	34,20	D
Speer	Ellen van Noort	29,12	D
4x100m	Marit - Eva		
	Remona - Yvonne	48,8	D

A-competitie - 22 juni

jongens

100m	Jelle van der Krogt	11,90	JB
400m	Jelle van der Krogt	54,95	JB
800m	Floor van Langen	2.06,30	JB
1500m	Jacco van der Weijden	4.20,90	JB
3000m	Arne van der Meer	10.25,47	JA
110mH	Rory van Noort	15,58	JA

Vervolg 22 juni

Hoog	Rick van Ruiten	2,05	JA
Ver	Floor van Langen	4,85	JB
HSS	Rick van Ruiten	13,53	JA
Pols	Rory van Noort	4,10	JA
Kogel	Jan Beijik	9,11	JA
Discus	Jan Beijik	nm	JA
Speer	Maarten ter Hoeve	29,71	JA
4x100m	Jan – Rory		
	Jelle – Rick	45,42	JA

meisjes

100m	Marit Suttorp	13,40	MA
	Lonneke Derriks	13,56	MB
400m	Romara van Noort	55,22	MB
800m	Iris van der Meer	2.39,48	MB
	Nienke ter Hoeve	2.40,22	MB
1500m	Leonie van der Plas	5.31,27	MB
100mH	Romara van Noort	25,57	MB
Hoog	Remona Fransen	1,70	MA
Ver	Eva van der Poel	5,14	MA
	Nienke Kragtwijk	4,76	MB
HSS	Lonneke Derriks	10,08	MB
Kogel	Remona Fransen	9,81	MA
	Nienke Kragtwijk	7,94	MB
Discus	Marit Suttorp	20,45	MA
Speer	Eva van der Poel	32,40	MA
4x100m	Marit – Eva		
	Remona - Romara	48,76	MA

Papendal Games – 25 juni

800m	Pieter van Langen	1.52,43	H
------	-------------------	---------	---

Gooi en Eemland instuif Huizen - 25 juni

400m	Wouter Hoogkamer	51,21	H
------	------------------	-------	---

NJK Lisse - 27-29 juni

100m	Jelle van der Krogt	11,86w	JB
------	---------------------	--------	----

	Romara van Noort	12,20	MB
200m	Jelle van der Krogt	24,31	JB
	Remona Fransen	25,74	MA
	Eva van der Poel	26,20	MA
	Romara van Noort	24,75	MB
400m	Jelle van der Krogt	54,82	JB
	Sietske van der Weijden	63,07	MC
800m	Maarten ter Hoeve	2.08,66	JA
	Floor van Langen	2.04,72	JB
	Sietske van der Weijden	2.26,2	MC
1500m	Maarten ter Hoeve	4.25,66	JA
3000m	Jacco van der Weijden	10.06,49	JB
100mH	Remona Fransen	15,54	MA
	Eva van der Poel	15,65	MA
110mH	Rory van Noort	15,69	JA
400mH	Rory van Noort	58,14	JA
	Marit Suttorp	70,18	MA
Hoog	Rick van Ruiten	2,11	JA
	Rory van Noort	1,90	JA
	Remona Fransen	1,74	MA
	Anouk Kragtwijk	1,69	MC
Ver	Rick van Ruiten	6,67	JA
	Remona Fransen	5,60w	MA
	Eva van der Poel	5,46	MA
	Lonneke Derriks	5,32	MB
HSS	Lonneke Derriks	10,68	MB
	Anouk Kragtwijk	9,44	MC
Kogel	Rick van Ruiten	12,00	JA
	Eva van der Poel	10,87	MA
	Remona Fransen	0	MA
Discus	Rory van Noort	37,35	JA
Speer	Rick van Ruiten	55,17	JA

Spartaanse Sprintpistooltjes

Al enkele jaren noemen de sprinters van de Spartaan zich sprintkanonnen. Ondertussen is er wel wat veranderd bij de sprintgroep. De echte kanonnen Vincent Blit en Ed zijn al een tijdje geblesseerd en houden zich vrij weinig bezig met sprinten. Af en toe een rondje rennen door het bos, een beetje tafeltennissen en zo af en toe de C en B-groep training geven is eigenlijk het enige wat ze tegenwoordig doen.

Het sprinten hebben ze overgelaten aan Jan, Vinnie S en Wouter. En die zijn tot de conclusie gekomen dat ze met hun prestaties nou niet bepaald kanonnen zijn te noemen. Gesprint werd er in de afgelopen maand zeker nog wel, maar voor Jan viel juni tegen. Begin juni fietste hij tegen een wandelaar op en dacht er met een beschadigde fiets en wat schaafwonden vanaf te komen.



Hij had ook nog wat pijn in zijn duim en ging de volgende dag toch maar even naar het ziekenhuis. Gevolg: Jan kon twee weken niet trainen omdat zijn onderarm in het gips zat. Na die twee weken pakte hij de training weer op en maar wedstrijden heeft hij sinds die niet nog niet gedaan.

Wouter had in mei wat vormproblemen, maar na een weekje rust en twee weken snelheidstraining liep hij begin juni weer zijn eerste wedstrijd. Bij de Gouden Spike stond er aardig wat wind en toch liep hij weer een 50-er. In Lisse stond er twee dagen later nog wat meer wind en toch liep hij weer wat harder. Bij de tweede wedstrijd van de seniorencompetitie in Hoorn waren de omstandigheden optimaal, dus nu moest het wel goed gaan. Wouter presteerde het om weer onder de 50 te duiken en dan wel met precies dezelfde tijd als een jaar eerder in Amsterdam: 49.99.

Dat Vinnie S ook graag onder de 50 loopt, liet hij in Hoorn zien. In de serie voor Wouter kwam hij tot een nieuw pr van 50.35. Ook op de korte sprintnummers draait hij weer goed, met Pinksteren kwam hij tot 11.48 en bij de competitie tot 11.50. Door de drukte rond het NK voor junioren kon hij even geen wedstrijden doen, maar hij is van plan om in de eerste week van juli nog wat wedstrijden te doen om zijn pr's op de 100 en 200 te verbeteren. Bovendien pakt hij zijn oude liefde: de meerkamp weer op, hij zal aan de start verschijnen in Schoonhoven.

Halverwege juli zit het voorseizoen er wel zo'n beetje op en is het zaak weer hard te trainen om in het naseizoen nog een paar goede wedstrijden te draaien, waaronder het NK-estafette in Amstelveen, waar wat sprinters (Stefan, Vinnie S, Wouter) van plan zijn om met de hulp van wat meerkampers (Rikkiewee en Rory) en een mila (Pieter) een aantal clubrecords (4x400 en 4x200/zweedse/olympische estafette) aan te vallen.

De Sprinters

Eerste herenploeg met overmacht kampioen eerste divisie

Dit jaar een verkleining van de eredivisie van 12 naar 8 en van de eerste divisie van 18 naar 12 ploegen. Gevolgen voor de eerste divisie: geen promotie mogelijk en degradatie van de laatste 10 ploegen. Doel voor De Spartaan dit jaar was dan ook om bij de eerste 8 te eindigen en dus niet te degraderen. Vorig jaar waren we tweede van de degradatiewedstrijd en dus achtste in totaal, maar wel met meer punten dan een paar ploegen in de promotiewedstrijd. Het zou dus mogelijk zijn om inderdaad bij de eerste 8 te eindigen, maar heel gemakkelijk zou dat bij voorbaad niet worden.

Naast de divisieverkleining nog een wijziging dit jaar. Punten worden niet meer toegekend naar prestatie, maar naar plaats. De winnaar van ieder onderdeel krijgt 19 punten, de tweede 17, de derde 16, enzovoorts tot de laatste "gefinishte" die 1 punt krijgt. De vraag daarbij was hoe het daarbij zou uitpakken voor De Spartaan. Normaal leverden de vele meters die we pakten bij het kogelslingeren en het polsstokhoogspringen ook veel punten op, nu zou dat minder worden, maar door op een aantal onderdelen net even beter te presteren dan "de grote groep" zouden we in verhouding juist meer punten scoren. Kortom: alles was mogelijk.

De eerste wedstrijd

Voor de eerste wedstrijd werd er afgereisd naar de baan van TION in Enschede. Lekker dicht bij huis voor Pieter, ware het niet dat hij de dag ervoor in Hoorn had gelopen en die nacht bij zijn ouders in Hillegom had geslapen. Het was een endje rijden, maar iedereen was ruim op tijd aanwezig. Het was bewolkt die dag met af en toe een klein spatje regen en de wind stond loodrecht op het rechte stuk, tegen in de eerste bocht van de 200 meter. Op het rechte stuk was het de ene keer een beetje mee, dan weer een beetje tegen.

De wedstrijd begon zoals verwacht met een overwinning voor De Spartaan, Peter pakte bij het kogelslingeren met 51,88 meter de volle 19 punten. Bij het hoogspringen een eerste tegenvaller:

Rory viel geblesseerd uit en zou ook de horden niet meer lopen. Rick W zou het dus alleen moeten doen. Daar had hij geen moeite mee en na 15.26 kwam hij vlak achter Joost Moreels van TION over de streep. Ze hadden dezelfde tijd en dus kregen beiden 19 punten. Er zouden nog velen discussies over de juistheid hiervan volgen, maar uiteindelijk bleven het 19 punten. Dat is lekker beginnen, gelijk 2 keer 19 punten.

Bij de technische nummers waar twee man kon worden ingezet kwamen in de eerste groep Edwin tot 12,69 met de kogel, Rick vR tot 5,95 ver en Rory tot 1,75 hoog, waarna hij opgaf. Edwin zorgde daarmee voor de punten (11), de andere prestaties zouden door de tweede groep verbeterd worden. Op de 800 meter machtsvertoon van Bram Som, die twee dagen eerder van trainingskamp was teruggekeerd. Na een eerste ronde van ongeveer 60, plakte hij er een slot ronde van 51 aanvast. Pieter zocht in de eerste ronde de juiste positie en was alert bij de versnelling. Hij moest Som en Bouke Onstenk laten gaan en liep zo naar 1.56.62, wat goed was voor de derde plaats en dus 16 punten.

Het volgende nummer was de 3000 meter steeple. In eerste instantie waren er wel mensen voor aan het trainen, maar die bleken op de wedstrijddag niet beschikbaar. Anderen waren nog te geblesseerd om het nummer op zich te nemen en voor weer anderen was het te riskant in hun seizoensopbouw. Conclusie op dit onderdeel geen Spartaandelnemer en dus sowieso NUL punten. Zou dit degradatie tot gevolg hebben of gaven we onze kans op de medailles hier weg? Het bleef nog even afwachten.

Bij het verspringen begon Rick W met een mooie snoekduik het zand in, gelukkig geen pijn alleen een bak zand in het gezicht. In latere pogingen kwam hij tot 6,60 wat hem 15 punten opleverde. Op de 100 meter deden onze sprinters hun best, maar er waren een hoop clubs met snellere jongens. Stefan kwam tot 11.76 en Vincent tot 11.56 waarmee hij 7 punten pakte. Bij het discuswerpen kwam Edwin tot 43,28 meter, goed voor de vijfde plaats en 14 punten. De rekensnelheid in Enschede liet enigszins te wensen over en het duurde lang voordat de tussenstanden werden bijgewerkt, maar aan de resultaten tot nu toe bleek wel dat we in de veilige zone stonden, zelfs met de nul van de steeple.

Op de 400 meter Wouter en Pieter aan de start, Pieter had een uur eerder nog de 800 gelopen en Wouter verkeerde in een flinke vormcrisis. Pieter pakte met 50,94 de punten (11). Bij het hoogspringen was Rick vR weer goed bezig. Hij sprong voor de derde keer dit jaar 2.00 meter en moest alleen Joost van Bennekom van TION met 2.05 meter voor zich laten. Doordat Edwin al ruim voorbij de 10 meter (12.69) had gestoten hoefde Wouter dat niet meer te proberen en dat kwam hem wel goed uit.

Op de 5000 meter liep Erik naar een tijd van 16.11.80 en dat leverde 10 punten op. Martijn nam als altijd het hinkstapspringen voor zijn rekening. Hij kwam tot 12,65 en pakte daarmee 13 punten. Op de 200 meter eigenlijk weer hetzelfde verhaal als op de 100 meter. Stefan kwam nu tot 23.45 en Vincent tot 23.29, de tijd van Vincent leverde 8 punten op. Omdat de wind alleen op het rechte stuk gemeten wordt stond er op de uitslag een lichte mee- en tegenwind (Stefan +0,6 en Vincent -0,3). De wind die in de bocht hard tegenstond wordt dan snel vergeten, maar die was er dus wel weldegelijk.

Nu was het wachten op de 4 keer 100 meter. Omdat de 200 en 4 x 100 een vrij logische combinatie is, werd er een pauze ingevoegd. Dat betekende dat de tweede herenploeg en de dames in de kantine in Lisse nog langer moesten wachten op het chinezen. Op deze estafette kwamen Vincent, Rick W en Stefan, zonder Rory maar met Rick vR tot 44.22 goed voor 12 punten. In de eindstand van de eerste wedstrijd stonden we met 172 punten vierde, achter PAC (179), TION (176) en PSV (176), ruim voor de negende plaats (en degradatie) van AV40 met 135 punten. Terug in Lisse werd er gechineesd en gerekend voor de 2^e wedstrijd waarbij er een aantal onderdelen anders zou zijn.

De tweede wedstrijd

Deze keer dichterbij huis, in Hoorn. De 3000 steeple, het hinkstapspringen, het kogelslingeren, de 110 horden, de 4 x 100 en de ploegleider Vincent vS waren geschrapt en vervangen door de 1500, polsstokspringen, speerwerpen, 400 horden, 4 x 400 en Ab Wassenaar. Dit zou licht in ons voordeel kunnen zijn. Het weer was deze keer optimaal, echt atletiekweer, warm, zonnig en bijna windstil.

De wedstrijd begon nu met speerwerpen en de 800 meter. Rick W kwam in zijn eerste poging tot 61,69 en benaderde zijn pr op 20cm. Na nog een poging, wat minder techniek en wat meer kracht, vond hij het genoeg. En terecht, de eerste 17 punten waren binnen. Ook de 800 meter verliep soepel. Atletico zette Som op de 400 en 1500 in en had Okken thuis gelaten. In de eerste serie was 1.54.70 gelopen, dus dat was een tijd om rekening mee te houden. Na de eerste 600 in 1.27 moest er op het laatst nog wel even gesprint worden, maar dat lukte Pieter goed en zo werd hij met 1.54.49 tweede achter de bekende Bouke Onstenk. Weer 17 punten te pakken.

Op de 100 meter weinig verschil met de eerste wedstrijd. Stefan kwam tot 11.80 en Vincent tot 11.50, weer 7 punten. Vincent kon vrij snel door met de 400 meter. Twintig minuten later kwam hij tot 50.35, een pr. Wouter wist dus wat hem te doen stond. In exact dezelfde tijd als 52 weken eerder bij de competitie in Amsterdam kwam hij als derde over de streep. Deze 49.99 leverde 16 punten op. Net na het finishen van Wouter ging Rick vR in zijn tweede poging over 2.05 bij het hoogspringen. Dit was een verbetering van het clubrecord, een evenaring van de beste juniorenprestatie dit jaar en genoeg voor de overwinning op dit onderdeel en dus goed voor 19 punten. Rory was eerder tot 1.85 gekomen.

Bij het kogelstoten kwam Edwin tot 12,20 en verbeterde Koot (ja, ook hij in de 1^e ploeg) zijn pr tot 13,95 meter, even ver als Nico van Noort ooit kwam en genoeg voor maar liefst 15 punten. Zo pakten we in een half uur 11 punten meer dan in de vorige wedstrijd. Daar kwam bij dat de concurrentie wat steekjes liet vallen, zo had PAC de beste verspringer (regelmatig 8 meter plus) thuis gelaten en liep Robert Lathouwers alleen de 4x400 zodat ze net een goede sprinter te kort hadden. TION had problemen met de milanummers, PSV met de werpnummers. We waren dus hard op weg naar het podium.

Op de 5000 meter liep Erik lange tijd in een mooi groepje en ondanks de warmte liep hij naar een tijd van 15.50.15, goed voor 10 punten en net voor PAC. Bij het discuswerpen deed Edwin het net iets beter dan de vorige keer met 44,06 meter werd hij vierde en pakte een puntje meer. Doordat Michael zijn seizoenstijd op de 400 meter horden verbeterde tot 61.74, was de druk voor Pieter iets afgenomen. Een maand eerder viel hij op dezelfde baan op de laatste horde, maar nu liep hij een goede race. Met 54.57 pakte hij 15 punten. TION schakelde zichzelf uit voor de overwinning doordat Joost Moreels op de laatste horde wel viel (hij finishte nog in 58.85) en dus even gauw 11 punten liet liggen.

Rick W bracht de spanning terug in de wedstrijd. In ieder geval voor even. Bij het polsstokspringen begon hij op 4,20 meter. In zijn eerste poging liep hij zonder te springen onder de lat door, in zijn tweede poging sprong hij wel maar liet zijn stok glippen en haalde het dus ook niet. In zijn derde poging stopte hij eerst halverwege zijn aanloop, maar daarna hervond hij zich en sprong alsnog ruim over de lat. Dit was meteen genoeg voor 19 punten. Nu begon het er zowaar op te lijken dat we zouden gaan winnen. Bij het verspringen kwam Rick vR tot 6,43 en Rory tot 6,33. Dat leverde 12 punten op. Op de 200 meter liep Stefan 23.13 en pakte zo een puntje meer dan de eerste wedstrijd (9 dus). Wouter kwam een serie later in actie, maar had beter rustig aan kunnen doen voor de 4x400. De tijd van Stefan bleef ruim buiten zijn bereik.

Een snelle berekening van Ab en Heino leerde dat het voor de 1500 meter al niet meer fout kon gaan, zo groot was onze voorsprong. Johan liep 4.28.72 en ondanks dat Maarten zo'n 8 seconden van z'n pr afliep leverde zijn 4.20.08 maar 3 punten op, nu zaten we voor het eerst net achter "de grote groep" in plaats van ervoor. Voor de afsluitende 4x400 bleek dat we over de eerste en

tweede wedstrijd samen al 29 punten voor stonden en dat we dus al zeker waren van de overwinning. Toch wilden we ook op de 4x400 nog een snelle tijd neerzetten en het liefst met een clubrecord winnen. Dat bleek iets te hoog gegrepen, maar met 3.21.79 bleven we 0.79 van het cr en moesten we PAC (Lathouwers, Hagen), TION (Moreels) en Atletico (Som) voor laten gaan. De einduitslag werd opgemaakt en daarbij werden we met 361 punten **kampioen van de eerste divisie**, 27 punten voor TION en 87 punten voor het gedegradeerde AV40. Helaas dus geen promotie, maar kampioen zonder promotie past wel in het rijtje van vierde en tweede plaatsen van de afgelopen jaren in de diverse competities. Bovendien zijn we nu de eerste club die volgend jaar voor de tweede keer achter elkaar de eerste divisie kan winnen. Dan moeten we het opnemen tegen AV Nijmegen, Ilion, Achilles-Top, Haag Atletiek, Groningen Atletiek, TION, PAC, Sparta, PSV, PEC en Phoenix. Kijken waar onze jonge ploeg dan kan eindigen.

Met dank aan ploegleiders Vincent van Stijn en Ab Wassenaar, de trainers van deze "toppers" Edwin Holwerda, Heino Stroet, Gerard Lenting en John van der Zwet en natuurlijk aan alle toeschouwers.

SINAS

WTR-NIEUWS

Vanwege de vakantieperiode heb ik even weinig nieuws over activiteiten te melden. Wellicht gaan we op verzoek van en in samenwerking met enige trainers iets gezamenlijks organiseren voor de Dam tot Damloop. Wij hebben begin mei de trainers gevraagd aan te geven of hieraan behoefte is. Deze loop is dit jaar op 21 september; de zondag van de kermisweek in Lisse.

Verder begint natuurlijk op 26 augustus al weer het SPOC-circuit.

Dus: blijf tijdens je vakantie regelmatig trainen. Het kan natuurlijk best iets minder dan normaal, maar lopen als bewegingsvorm is toch wel nodig om je loopconditie op peil te houden. Zoals de meesten wel weten, gaan onze recreatieve trainingsgroepen de komende maanden gewoon door. Verschillende mensen hebben al ervaren dat het hardlopen na de vakantie toch erg tegenvalt, ondanks al het fietsen, wandelen, of andere lichamelijke activiteiten en na de vakantie is het snel eind augustus.

Namens de WTR-commissie,
Theo Edens

PRAAG MARATHON 2003

Ben ik tevreden?

Hallo lezers van de Spartaan,

Allereerst wil ik de organisatie van harte bedanken voor hun inzet, alles was weer perfect geregeld. Ook al hebben ze aangekondigd dat het de laatste keer is, heb ik zo mijn twijfels of dat wel zo is. Het is verschrikkelijk veel werk om alles in orde te krijgen, maar als je dan terug kijkt dat alles zo goed is verlopen dan krijg je volgens mij toch wel weer de kriebels om het nog een keer te gaan organiseren.

Maar nu Praag, deze marathon zou een snelle zijn, iedereen had dus ook een P.R. in zijn hoofd, maar dat was wel even anders. De tijden vielen achteraf dan voor velen een beetje tegen. Mijn tijd was al helemaal niet om over naar huis te schrijven, dus dat heb ik dan ook maar niet gedaan. Aan de andere kant is het zo, dat ik vorig jaar in maart last ging krijgen van mijn linkerknie. Iedereen heeft wel eens een blessure dus dat gaat vanzelf wel over, zo dacht ik er dus ook over. Rustig blijven trainen, ging het helemaal niet dan bleef je thuis of ging heel kort. In juli lekker op vakantie en uitrusten, dan gaat het zeker wel over dachten we. Helaas het werd alleen maar erger, alleen de rug kwam er ook nog bij, dat is andere koek.

Toch na de vakantie maar naar je werk alleen ik kon geen stap lopen, zodat werken niet mogelijk was. De oplossing ziek thuis en een doktersonderzoek. Rust en naar de fysiotherapeut ofwel een kraker, om te zorgen dat alles maar weer beter zou gaan. Helaas het mocht niet helpen, dan maar naar het ziekenhuis maar ook daar konden ze niets vinden, maar de pijn zat er en lopen ging het ene moment beter dan de andere keer. Toch op een gegeven moment maar weer halve dagen werken. 's Ochtends ging het goed totdat ik terug



kwam van mijn werk en gewoon kapot was, terwijl ik soms maar 3 uurtjes hoefde te werken. Bij de bedrijfsarts een gesprek gehad en ik moest maar naar Beverwijk daar zat een bedrijfje dat gespecialiseerd was in rugpatiënten. Nou een eerste onderzoek wees uit dat mijn rug niet zo best in elkaar zat, daar moest ik maar mee leren leven. Toch door oefeningen kon het verbeteren, lopen mocht ik niet ondanks dat hij wist dat ik heel graag doe, als ik op een bepaald apparaat "climber" een kwartier vol kon houden mocht ik weer vijf minuten op de loopband. Dus trainen, drie keer in een week naar Beverwijk, daar anderhalf uur werken aan je gezondheid, in de gaten gehouden worden of je de oefeningen wel goed uitvoert. Thuis op een handdoek ook de oefeningen volgen, want ja ik had mij wel ingeschreven voor Praag. Ondertussen was het wel december, mei kwam toch wel echt dicht bij. Nog eens geïnformeerd hoe of hij er over dacht, maar hij liet zich er niet over uit. In de tweede week van januari mocht ik gaan beginnen, vijf minuten dribbelen, gelukkig eindelijk weer lopen. Helaas wat viel dat tegen zeg, ondanks mijn oefeningen was de conditie voor het hardlopen totaal verdwenen. Dus ging ik voorzichtig geheel in mijn uppie trainen, lekker op een eigen tempo. Dinsdagsavond gaf ik gewoon training, maar kon meestal niet mee, de conditie was weg en de blessure kan ook terug komen als je in ene te veel gaat doen. Rustig verder, maar mei kwam toch wel echt dichtbij, iedereen ook Bert "onze trainer" zag het niet zitten. Zelf had ik er wel een goed gevoel over. In februari ging ik weer voor honderd procent werken, ondertussen had ik een andere functie gekregen, hoef niet meer zoveel achter het stuur te zitten. Dus dat is beter voor het ruggetje. Na een evaluatie gesprek met de fysiotherapeut in Beverwijk kwam ik er achter dat ze mij voor 60 % goed hadden willen keuren en voor 40 % de W.A.O. in hadden willen sturen. Ze waren dus stom verbaasd dat ik weer voor 100 % aan het werk was gegaan, plus dat het ook nog goed ging. Trainen ging al een stuk beter, alleen de kilometers die zaten bij mijn nog niet in de benen, al met al blijven trainen en kilometers maken. Toch ga je dat op een gegeven moment voelen, veel kilometers, een andere met nog meer verantwoordelijkheid, soms veel langere dagen van 11 tot 12 uur werken, kort slapen. Ja dat lukt niet zelfs niet bij mensen die al die tijd door getraind hebben. Je afweer wordt minder dus je bent gauw vermoeid en een verkoudheid met een keelontsteking bleef dus ook niet achterwege. De lange afstanden had ik redelijk goed volbracht, althans voor mijn gevoel. De tijden van mij gingen stukken sneller zelfs beter als andere jaren. Gelukkig was ik niet de enige die met de gebreken op het eind zat, de een kreeg het in zijn rug, de rest van onze ploeg kreeg ook allemaal een zere keel, "ik had ze aangestoken", ja het ging met de C-ploeg niet zo als we hadden verwacht. Dit jaar was echt een kreupel jaar voor iedereen. Dus eigenlijk verwachten wij, "ik zeker" dat we nog een keer een marathon gaan lopen. Het maakt niet uit waar, maar als het even kan ga ik weer mee. De reis naar Praag verliep lekker ontspannen in de trein, je kon lekker inlopen met de snoeptrommel die elke keer gevulder terug kwam als dat je er mee wegging. Praag, is een prachtige mooie stad, de foto's zijn dan ook niet te tellen, zeker nu het allemaal met die digitale foto camera's helemaal een makkie is, behalve als Bert aan de knoppen heeft gezeten, want dan heb je in ene geen kleur en flits meer. Zondags de dag van de marathon zag er veel belovend uit, prachtig weer, dus dat kan niet stuk. Het startschot klonk en daar gaat de hele meute, op weg naar de 42 kilometer die laatste 195 meter nemen we voor lief. Maar o wee, die steentjes in Praag die lopen niet lekker, de tramrails zijn ook al aardige obstakels. Het parkoers was verder langs de Mondau en de supporters zouden daar langs de weg gaan staan om ons te ondersteunen, aanmoedigen, verzorgen met drank en hapjes. Maar er gingen geen trams naar toe dus dat werd op het laatste ogenblik afgeblazen. Het werd steeds warmer, vele van ons werden misselijk, waarvan weet eigenlijk nog steeds niemand. Vele moesten dus op een gegeven ogenblik gaan wandelen, dat was zelfs bij de meeste in de 35 kilometer testloop niet gebeurd, het was zwaar, heel veel vals plat, tegen wind op de heenweg zodat je op de terug weg wind mee had en je warmte dus niet meer kwijt kon. De laatste lopers hadden zelfs geen drankposten meer, daar was ik dus slachtoffer van. Gelukkig reden er op een gegeven ogenblik weer treinen zodat Martha van Amsterdam toch nog naar het 36 kilometer punt kwam met heel veel drinken en eten voor de gene die het nog wilde hebben. O wat was het zwaar, in Berlijn heb ik er lang over gedaan kramp gehad, maar genoten, hier was het zwoegen, geen publiek geen muziek, nee het was geen lolletje, daar gaat je P.R. want daar had je toch wel enigszins op gehoopt. Tussen de 39 en 40 kilometer stonden ineens Gerrit Verhaar en Theo Edens om mij te begeleiden en naar de finish te brengen, jonge wat ben ik daar blij mee, eindelijk weer even kunnen kletsen en horen dat ik niet de enige ben die het moeilijk heb. Het geeft je toch weer een beetje steun dus we lopen, of was het meer strompelen we het laatste stuk verder. Wederom over die rottige kl.....steentjes. Brug over de stad in, bocht naar links, bocht naar rechts nog eens rechts en ja hoor daar staat de finish, nog zo'n 300 meter en wie hoor je dan, ja dat is de moeder van de Spartaan. Marga Kortekaas, die staat hoog in een lantaarnpaal je naar binnen te schreeuwen. Nog een handje en dan over de streep de tijd, 5 uur en 49 minuten en een paar seconden. Je krijgt een hand de medaille en een kus van Praags meisje, na dien hoor ik dat ik de enige was die dat kreeg. Gelukkig ik heb het gehaald, moe maar voldaan en wat zeg je dan, ZO DAT HEB IK WEER GEDAAN. OP NAAR DE VOLGENDE. JA IK BEN TEVREDEN.

Mensen allemaal hartelijk bedankt het was zeer gezellig, ik zou zo zeggen wanneer gaan we weer?

Met vriendelijke groet John Zonneveld.



SUPER PRESTIGE



www.av-nsl.nl



ORANJE CIRCUIT



www.spartaan.net

Algemeen

De atletiekverenigingen N.S.L. uit Noordwijkerhout en De Spartaan uit Lisse organiseren voor de negende keer, in samenwerking met de Oranjeverenigingen uit Noordwijk, Noordwijkerhout, Voorhout en Sassenheim en de Harddraverijvereniging uit Hillegom en Lisse, het 'Super Prestige Oranje Circuit'.

Het is een open competitie, waaraan iedereen kan deelnemen. Deelname aan één wedstrijd kan ook. Men wordt dan niet in het SPOC-klassement opgenomen.

Het circuit gaat over de volgende 6 wedstrijden:

Datum	Plaats	Afstand	Aanvang	Jeugdloop	Start/inschrijving
02-09-2003	Noordwijk	7,2 km	19.45 uur	19.00 uur	Zeestraat, Noordwijk Binnen
05-09-2003	Hillegom	7,2 km	19.45 uur	19.15 uur	Hoofdstraat (Hotel Flora)
09-09-2003	Noordwijkerhout	6,6 km	19.45 uur	19.15 uur	Havenstraat (Sporhuis Van Gerven)
12-09-2003	Voorhout	7,3 km	19.45 uur	19.15 uur	Kerkplein (Tent)
16-09-2003	Sassenheim	7,0 km	19.45 uur	19.00 uur	Hoofdstraat (Centrum)
23-09-2003	Lisse	6,0 km	19.45 uur	19.00 uur	Gemeenschapscentrum 'De Poel'

Inschrijving

Het inschrijfgeld voor deze competitie bedraagt $\approx$ 13,- (in één keer te voldoen). Inschrijven is mogelijk tot 15 minuten vóór aanvang van de wedstrijd in Noordwijk, Hillegom en Noordwijkerhout.

Eindklassement

Om voor het eindklassement in aanmerking te komen, moet men minimaal aan vier wedstrijden deelnemen. Indien men aan meer dan 4 wedstrijden deelneemt, worden de 4 beste resultaten in het eindklassement opgenomen. Voor een klasse waar minder dan 3 lopers/loopsters deelnemen wordt geen eindklassement opgemaakt.

Mannen

t/m 39 jaar
40 t/m 49 jaar
50 t/m 59 jaar
60 jaar en ouder

Vrouwen

t/m 34 jaar
35 t/m 44 jaar
45 t/m 54 jaar
55 jaar en ouder



Typisch
Gra·fisch

www.tygra.nl

Prijzen

Als de plaatselijke Oranje-harddraverijverenigingen voor hun wedstrijden prijzen beschikbaar stellen, dan komt iedere deelnemer, ook degenen die niet aan het SPOC deelnemen, daarvoor in aanmerking.

Voor deelname aan het 'Super Prestige Oranje Circuit' ontvangt de overall-winnaar bij de dames en de heren een geldprijs van € 75,-

Voorts worden er in de klassen mannen t/m 40 jaar + 40 t/m 49 jaar + 50 t/m 59 jaar 5 geldprijzen van € 50,- tot € 10,- beschikbaar gesteld. Alle overige klassen 3 geldprijzen van € 50,- t/m € 20,-. Alle deelnemers aan het 'Super Prestige Oranje Circuit' ontvangen bij inschrijving een fraai T-shirt.

Prijsuitreiking

De prijsuitreiking is direct na de laatste wedstrijd.

Noordwijk Hillegom Noordwijkerhout Voorhout Sassenheim Lisse



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

zondag 31 augustus 2003.



SENIOREN en JUNIOREN A+B

instuifwedstrijd



MB, MA, V

100m, 200m, 1500m, 400m horden, hoogspringen (ah=125),
discuswerpen, polsstokhoogspringen (ah=230), kogelslingeren;
>vrouwen< 5.000m.

JB, JA, M

100m, 200m, 1500m, 400m horden, 2000/3000m hindernisloop,
hoogspringen (ah=150), discuswerpen, speerwerpen, kogelslingeren;
>mannen< 5000m.

loopnummers

technische nummers

12.00u	400m H	JA/M	(91,4)	12.00u	kogelslingeren	
12.30u	400m H	JB	(84,0)	12.30u	hoog (1)	MB/MA/V
12.40u	400m H	MB/MA/V	(76,2)			
13.00u	1500m	JB/JA/M				
13.20u	1500m	MB/MA/V		13.30u	polshoog	MB/MA/V
13.45u	200m	JB/JA/M		13.30u	discus	JB/JA/M
14.15u	200m	MB/MA/V		14.30u	discus	MB/MA/V
14.45u	2000m hindernisloop	JB		14.30u	hoog (1)	JB/JA/M
15.00u	3000m hindernisloop	JA/M				
15.20u	100m	JB/JA/M		15.30u	speer	JB/JA/M
15.50u	100m	MB/MA/V				
16.20u	5000m	M/V		17.00u		<u>einde</u>

N.B. Vervolgtijden zijn richttijden en sterk afhankelijk van de inschrijving!



Series op tijd, indeling naar opgegeven tijden!
8 Finalisten per categorie bij technische nummers!
Inschrijven: uiterlijk 45 minuten vóór genoemde tijden!





KONINKLIJKE NEDERLANDSE ATLETIEK UNIE

Doping en dopingcontrole

Inleiding

Atletiek komt helaas nogal eens negatief in de publiciteit door dopingschandalen. Jaarlijks blijken tientallen atleten 'positief' te zijn bij een dopingcontrole. Daaronder zijn ook atleten die zich er niet van bewust zijn doping gebruikt te hebben. In onderstaand artikel wordt in het kort uit de doeken gedaan wat doping nu eigenlijk is en wat een wedstrijdathleet er zelf van moet weten.

Doping

De eerste verhalen van doping stammen uit de Griekse oudheid. Zo werd aan vrouwenmelk rechtstreeks uit de borst gedronken, een stimulerende werking toegekend. Zou de 'rendierenmelk', waarvan gezegd werd dat zij verantwoordelijk was voor de successen van de Finse langeafstand lopers, op dezelfde manier hebben gewerkt? Het gebruik van doping is verboden omdat ervan uitgegaan wordt dat het gebruik van doping voordeel oplevert voor diegenen die gebruiken en omdat het gebruik van doping de gezondheid kan schaden. De IMF/KNAU heeft een lijst met dopinggeduide middelen opgesteld. Op deze lijst staan ook stoffen die 'vrij' in de handel verkrijgbaar zijn en/of door een arts als medicament voorgeschreven kunnen worden ter behandeling van een ziekte. De prestatiebevorderende en/of de - schadelijke werking van de stoffen op de dopinglijst is niet in alle gevallen bewezen. Dat doet echter niets af aan het feit dat het gebruik van de stoffen die op de IMF/KNAU-lijst staan per reglement verboden is.

Dopingcontroles

Dopingcontroles kunnen zowel op wedstrijden als daarbuiten gehouden worden. Bij dopingcontroles op wedstrijden komen in principe alle deelnemers in aanmerking om uitgeloot of aangewezen te worden voor een dopingcontrole. Voor 'out of competition dopingcontroles' komen alleen de Nederlandse toppers, die lid zijn van de topselecties, in aanmerking. Daarnaast zijn atleten verplicht om een dopingcontrole te ondergaan als zij een nationaal seniorenrecord vestigen of een richtprestatie voor een senioren of neosenioren toernooi behalen. Deze dopingcontrole dient op de wedstrijd zelf, of als daartoe geen mogelijkheid is, op de wedstriiddag aangevraagd te worden bij de helpdesk van DoCoNed (tel.: 06 23 82 54 80). In onderling overleg zal dan een afspraak gemaakt worden om deze dopingcontrole binnen de verplichtte 48 uur te laten plaatsvinden. Het kan zo zijn dat aan de atleet gevraagd wordt hiervoor naar het kantoor van DoCoNed te komen (Capelle a/d IJssel). Ook als er een juniorenrecord gevestigd wordt, dient een dopingcontrole plaats te vinden. Maar in dit geval alleen als daartoe de gelegenheid is op de wedstrijd zelf.

Diegene die uitgeloot of aangewezen wordt voor een dopingcontrole, wordt hiervan door middel van een formulier op de hoogte gesteld. Deze atleet is verplicht dit formulier te ondertekenen en zijn/haar medewerking aan de dopingcontrole te verlenen. Daartoe dient deze atleet zich binnen een uur op de dopingcontrolepost te melden, waarbij hij/zij zich mag laten vergezellen door een begeleider. Vanaf het moment van ondertekening van het formulier tot het voltooien van de dopingcontrole zal de atleet 'bewaakt' worden door een 'steward'. In de dopingcontrolepost wordt de atleet precies uitgelegd hoe de verdere procedure van de dopingcontrole is. Weigeren om mee te werken aan een dopingcontrole wordt als een overtreding van het dopingreglement beschouwd, waarvoor een schorsing van 2 jaar opgelegd kan/zal worden. Datzelfde geldt voor 'bedrog' tijdens het leveren van de urine of het 'verzegelen' daarvan.

Belangrijk om te weten is dat bij dopingcontroles oR wedstrijden op de hele dopinglijst gecontroleerd wordt, terwijl bij dopingcontroles buiten wedstrijden om alleen gecontroleerd wordt op het gebruik van medicijnen met een anabole werking (o.a. anabole steroïden en beta-sympaticomimetica) en op middelen en methoden die het gebruik hiervan kunnen maskeren (Oplaspillen°, Bromantan en Probenicid).

Het is belangrijk dat je je realiseert dat je altijd zelf verantwoordelijk gehouden zal worden voor de stoffen die in je urine worden aangetroffen. Ook als je niet wist dat je dopinggeduide middelen gebruikte ('vervuilde' voedingssupplementen) zal sanctie volgen.



Dopinglijst

De dopinglijst is zo uitgebreid geworden dat je in principe geen medicijnen gebruiken moet. Bij medicijnen moet je niet alleen denken aan door een arts voorgeschreven 'pillen' en 'medicinale dranken', maar ook aan alle inhalatie-, snuif-, wrijf-, plak- en 'alternatieve' middelen, zoals homeopathische middelen, kruidenmengsels of voedingssupplementen waaraan een bepaalde werking wordt toegekend. Als je toch medicijnen nodig hebt, volgen hieronder enkele praktische richtlijnen om te voorkomen dat je de doping reglementen overtreedt.

- **Astma(tische bronchitis).** De medicijnen Atrovent, Lomudal en Theolair zijn in alle toedieningsvormen toegestaan. Corticosteroïden zijn alleen toegestaan per inhalator (b.v. Pulmicort, Becotide, Flixotide). Van de beta-sympaticomimetica is alleen het gebruik van Ventolin, Bricanyl, Serevent, Oxis en Foradil toegestaan, mits normaal volgens doktersvoorschrift gebruikt per inhalator en mits de (bondsarts van de) KNAU hiervoor schriftelijk toestemming heeft verleend. Hiertoe dient een schriftelijk verzoek aan de bondsarts gericht te worden, waarbij een kopie van een recent uitgeschreven recept of een verklaring van de behandelend arts bijgevoegd dient te worden. Voor de volledigheid; het gebruik van antibiotica is wel toegestaan.
- **Verkoudheid/griep/hooikoorts.** In medicijnen tegen verkoudheid, griep en hooikoorts kunnen middelen voorkomen die op de dopinglijst staan. Van belang om te weten is dat:
 - ♦ Als een neusspray nodig is, Otrivin, Nasivin, neusspray's tegen hooikoorts en neusspray's waarin corticosteroïden (b.v. Rhinocort) zitten, toegestaan zijn.
 - ♦ Als een 'slijmoplosser' nodig is, Bisolvon, Brochopect en Fluimucil toegestaan zijn.
 - ♦ Als een 'hoestdemper' nodig is, Bredon dragees/siropen, Tosilon suspensie en Darolan capsules toegestaan zijn. Sinds 1995 is ook de sterke hoestdemper / pijnstiller codeïne toegestaan!
 - ♦ Middelen tegen allergie, zoals Claritine, Allerfre, Zyrtec, Tinset, Polaramine en Telfast toegestaan zijn.
 - ♦ Het toegestaan is om corticosteroïden te 'smeren', te 'snuiven' en te 'inhaleren', maar niet om ze (voor een algemene werking) te spuiten of te slikken.

Pijn. Bekende pijnstillers zoals Aspirine, Paracetamol, Naproxen, Rengasil, Ibuprofen, Feldene Butazolidine, Ethylmorphine, Dextropropoxyfeen en Codeïne zijn toegestaan. Het gebruik van sterkere pijnstillers dan hierboven genoemd (b.v. morfine) is niet toegestaan tijdens wedstrijden. Wees erop verdacht dat sommige pijnstillers coffeïne bevatten, waarvan het gebruik tijdens wedstrijden aan regels gebonden is.

Stimulerende middelen en coffeïne. Alle stimulerende middelen zijn in de wedstrijdperiode verboden. Hier vallen ook medicijnen onder die bij de ADHD (Ritalin!) en de ziekte van Parkinson voorgeschreven kunnen worden! Vaak worden deze middelen opgenomen in (compositum = samengestelde) medicijnen tegen b.v. verkoudheid of hoofdpijn of in 'natuurlijke kruidenmengsels', zoals 'Ma Huang' en 'Ephedra'. Ook Coffeïne heeft een licht stimulerende werking en wordt boven een bepaalde concentratie in de urine ook als 'doping' beschouwd. Voor alle zekerheid moet je op de dag van de wedstrijd niet meer dan 5 koppen koffie en/of glazen cola drinken.

Anabole steroïden, testosteron en aanverwant werkende middelen. Anabole steroïden zijn synthetische hormonen met (grotendeels) dezelfde werking als het mannelijk hormoon testosteron. Het gebruik van anabole steroïden en (voorlopers van) testosteron is altijd verboden. Hier vallen bijvoorbeeld ook gestrinon, androstenedion, DHEA, norandrosteron, noretiocholanolon en 19- norandrostenediol (sommigen als voedingssupplement te koop!) onder. Ook het gebruik van hormonen die het lichaam (mogelijk kunnen) aanzetten tot een hogere productie van mannelijke hormonen (b.v. groeihormoon, HCG en IGF-1) is te allen tijde verboden.

'Plaspillen', Bromantan en Probenicid. 'Plaspillen', Bromantan en Probenicid zijn medicijnen die het gebruik van testosteron en anabole steroïden (gedeeltelijk) kunnen maskeren. Het gebruik van deze medicamenten is daarom zowel tijdens wedstrijden als in de trainingsperiode verboden.

Insuline. Het gebruik van het suikerverwerkend hormoon Insuline is alleen toegestaan voor de behandeling van suikerziekte, mits daarvoor toestemming is aangevraagd bij de KNAU.

Uitzonderingen. Sinds enkele jaren bestaat de mogelijkheid om, via de bondsarts, bij de IAAF dispensatie te vragen voor het gebruik van medicamenten die op de dopinglijst staan. Deze toestemming zal alleen in zeer speciale gevallen bij chronische aandoeningen verleend worden (voor de periode van hoogstens een jaar), waarbij door de (arts van de) aanvrager beargumenteerd zal moeten worden waarom niet volstaan kan worden met een medicatie die wel is toegestaan volgens de dopinglijst van de IAAF/KNAU.

Als ie nog vragen hebt, kun ie contact opnemen met het NeCeDo {tel: 0900 2001 000; elke werkdag te bereiken van 13.00 tot 16.00 uur (0, 10 / minuut) of www.necedo.nl}, je huisarts, clubarts of bondsarts Els Stolk (tel: (030) 608 73 00).

VANUIT DE C/D HOEK

Hallo allemaal,

De vakantie is voor de meesten van jullie al weer begonnen en volgende week gaan de eerste kinderen alweer op kamp.

Ook de vakantietrainingen gaan weer beginnen en deze zullen ingaan met ingang van volgende week maandag (7 juli)

Dit betekend het volgende:

Voor de C-junioren veranderd er niet veel. De normalen trainingstijden blijven zoals ze zijn met dien verstande dat de trainers rouleren.

Voor de D-junioren:

De training op maandag vervalt en er is dus alleen training op elke vrijdag van 18.30 tot 20.00 uur.

De normale trainingen zullen weer gegeven worden vanaf maandag 18 augustus.

Dennis

Tussenstand puntentelling

Hallo Junioren,

In dit clubblad vind je weer een nieuwe tussenstand van de puntentelling. De laatste wedstrijd van 21 en 22 juni in Breda is hier al in verwerkt. Er zijn weer flink wat records verbeterd. Weet je niet precies wat je PR is, de trainers hebben een lijstje en deze wordt regelmatig vernieuwd.

Fijne vakantie, Verona Leuven

Puntentelling t/m wedstrijd van 21 en 22 juni in Breda

D Junioren Jongens

D Junioren Meisjes

Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1 Joost Leuven	24	1	0	24	49	1 Irma van Dijk	24	0	1	20	45
2 Jeroen Habers	18	6	0	4	28	2 Mathilde Plantenberg	22	0	4	16	42
3 Renze Topper	20	0	0	6	26	3 Desi Meiland	24	0	3	14	41
4 Jorris Ligtvoet	10	1	0	14	25	4 Chantal Selhorst	24	8	0	4	36
5 Jeroen v.d. Kroft	12	1	0	10	23	5 Inge van Kesteren	16	0	0	18	34
5 Kars v.d. Weijden	14	1	0	8	23	6 Boukje v.d. Weijden	18	6	0	6	30
5 Ronald Ruigrok	12	1	0	10	23	7 Daphne van Maris	12	0	0	16	28
8 Jonathan Deloo	12	5	0	4	21	8 Sabine Horsten	12	0	1	14	27
9 Frank Beijck	12	6	0	2	20	9 Lisanne Slotboom	16	0	0	10	26
10 Pascal Timmermans	12	5	0	0	17	10 Linda de Lange	16	0	0	8	24
10 René Bouwmeester	6	5	0	6	17	11 Leonie Jansen	10	9	0	4	23
12 Bart Vaneveld	10	5	0	0	15	12 Stephanie van der Meer	16	0	0	4	20
12 Jan v.d. Voet	8	1	0	6	15	13 Bianca v. Rooijen	DE SPARTAN		0	4	18
14 Yassine Boulahfa	6	2	0	6	14	14 Ciska v.d. Berg	DE SPARTAN		0	4	12
15 Bob v. Toor	0	0	0	0	0	15 Greetje Heemskerk	DE SPARTAN		0	0	11
15 Jelle Verwer	0	0	0	0	0	16 Femke Vasbinder	2	0	0	0	2
15 Thom Bogers	0	0	0	0	0	17 Melanie Biezen	0	0	0	0	0

Dn = punten voor deelname (2)
 NN = punten nieuw nummer (1)
 EV = punten evenaring PR (1)
 PR = punten Persoonlijk Record (2)

Gebiedsfinale jongens C

Op 14 mei gingen we met alle C-junioren en ook nog de meisjes D naar de gebiedsfinale van de competitie, die dit jaar werd gehouden in Zoetermeer bij de club Ilion. We kwamen daar om 10 uur aan en het eerste onderdeel (de estafette) was pas om kwart voor twaalf dus we konden lekker rustig aan doen. De estafette werd gelopen door Lars Verdoes, Hein, Lars v.d Meer en Joost. Alle wissels gingen goed maar toch waren we laatste. Het was een mooie dag en daarom was het niet erg dat alles een beetje (een uur) uitliep. Er zijn maar weinig P.R.s gebroken maar toch waren we met 3 punten verschil net geen laatste geworden.

Tim Berk

Uitslagen D Junioren Wedstrijd Zoetermeer op 14 juni 2003

Meisjes

Naam	60m	60mh	1000m	hoog	ver	kogel	Speer	discus
Irma van Dijk	9,52					8,69		
Desi Meiland				1,30				15,24
Mathilde Plantenberg		13,53		1,35				
Chantal Selhorst		14,04	3.44.30					
Leonie Jansen	9,96				3,52			
Inge van Kesteren	9,46					9,48		
Boukje v.d. Weijden			3.41.08				12,94	
Sabine Horsten		12,60					19,44	
Daphne van Maris					4,12			22,07

Uitslagen D Junioren Meerkamp Breda op 21 en 22 juni 2003

Meisjes

Naam	60m	60mh	600M	hoog	ver	kogel	speer	punten
Daphne van Maris		11,88	1.54.97	1,30	4,23	7,44	16,62	2444
Irma van Dijk		13,35	2.09.37	1,25	3,66	8,97	20,72	2171
Desi Meiland		13,62	2.00.15	1,25	3,59	7,98	12,98	2018
Mathilde Plantenberg		12,96	2.10.22	1,35	3,82	6,42	12,44	1984
Leonie Jansen		13,44	2.08.75	1,30	3,57	6,47	17,02	1978
Inge van Kesteren		12,31	2.34.39	1,20	3,36	9,57	18,50	1949

Jongens

Naam	80m	80mh	1000m	hoog	ver	kogel	speer	punten
Joost Leuven	11,75	18,17	3.15.53	1,30	4,01	7,11	22,83	2901

Bowlen

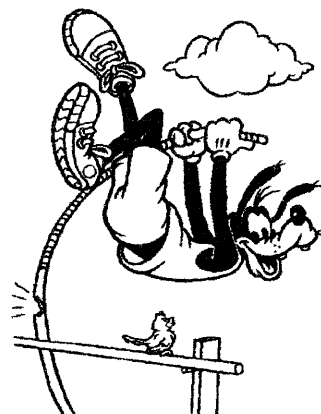
Vrijdag 31 mei gingen we met alle D en C junioren die aan de WTR hadden meegedaan bowlen. We hadden 6 banen en de trainers hadden ook een baan. Er werd gestreden om de beste jongen en het beste meisje. Het werd gewonnen door Joost Verdel bij de jongens en bij de meisjes werd Hannah Overgaauw eerste. Ze kregen allebij een waardebon. Daarna kwam het moment waar we eigenlijk voor waren gekomen: De uitreiking van de WTR. Alle kinderen krijgen een muismat, waar de atletiekbaan op stond. De winnaars kregen een trui.

Wij vonden het erg leuk. Dag Jeroen en Esther

TWEEDEHANDS SPORTARTIKELN

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

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



Maar ja, wat moet je ermee?

Vandaar deze opzet voor een tweedehandssysteem. Bij mij kunt u terecht om goed uitziende kwaliteitsartikelen in te leveren. Gezamenlijk bepalen we dan de verkoopprijs. De helft van deze prijs wordt na verkoop aan u uitbetaald. Van het overige deel gaat de helft naar de Spartaan, afdeling jeugd!



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

Karin van der Helm

Derde Loosterweg 20

2182 CV Hillegom

0252-524212

ARTIKEL	MAAT	PRIJS	AANTAL	MERK
schoenen	33	20 euro	1x	adidas
schoenen	35	20 euro	1x	asics
schoenen	35	15 euro	1x	
hemdje	128	2 euro	1x	
t-shirt	128	2 euro	1x	
t-shirt	140	2 euro	1x	
groen broekje	140	5 euro	2x	
groen broekje	122	2 euro	2x	
legging	M	10 euro	1x	
trainingsbroek	S	15 euro	1x	nike
trainingsjas	S	20 euro	1x	new line

Jeugdsportkampen 2003

Dit jaar is het voor de 36^e keer dat de Spartaanjeugd op kamp gaat. Wel geteld 3617 personen genoten in al die afgelopen jaren van een fijne kampweek.



Wie gaan er dit jaar allemaal mee? Hieronder volgt een overzichtje.

WANSSUM 6 t/m 12 juli 2003

Teamnaam: JONKVROUWEN

Femke Meulenbroek – Floor van Dijk – Eva v.d. Voet – Iris Dofferhoff – Joyce Duinhoven – Linda Koning – Maartje Kragtwijk.

Leiding: Paula Nederpelt

Teamnaam HEKSEN

Tessa van Hateren – Marleen Westra – Lin Peterse – Charlotte Verdel – Faye Trossèl – Michelle Bloemendaal – Didi Loe – Yanise Zijlstra – Tessa van Kesteren.

Leiding: Marga Kortekaas

Teamnaam ROVERS

Hans van Hateren – Stefan de Rooij – Laurens Esmeijer – Wesley Stoker – Lodewijk Schermer Voest – Aron Overgaauw – Mitchel Porcelijn – Kars Ruigrok – Luuk v.d. Ben – Dwayne Henn – Luuk van Beek – Merthijn Huisman

Leiding: Arne v.d Meer en Jan Beijk

MEERLO 6 T/M 12 JULI 2003

Teamnaam UMA

Inge van Kesteren – Irma van Dijk – Desi Meiland – Daphne van Maris – Hannah Overgaauw – Cockney Duivenvoorden – Joost Verdel – Ruud van Noort – Daan van Niekerk – Frans Beijk – Hein Heemskerk

Leiding: Debby v.d. Kraan en Suzanne Walraven

WANSSUM 13 t/m 16 juli 2003

Teamnaam KAA

Silvia Kortekaas – Lisanne v.d. Zwet – Merel Broekhuizen – Emma Galloway – Aurélie en Marie Deloo – Demi den Hoed – Floor Kardol – Claudia Mens – Kim en Jill v.d. Born – Iris Jansen

Leiding: Eva v.d. Poel en Igna Bonfrer

Teamnaam KING LOUIE

Roel en Joost Teeling – Tom Sijpesteijn – Roel van Winsen – Maarten v.d. Klauw – Tom Hoekema – Thomas Llewelyn – Hans v.d. Woude – Willem Seelen – Léon van Hage

Leiding: Ellen van Noort en Nicoline Hoogenboom

In het volgende clubblad hoop ik de belevenissen van onze kampgangers te kunnen publiceren. Ik ben benieuwd hoe het hen vergaan is.

Marga



PUPILLENNIEUWS

Quatromeet 14 juni 2003

In totaal schreven 83 jongens en meisjes in. Dit aantal kwam vooral tot stand door deelname van de jongste groepen. De opkomst bij de ouders viel tegen.

Een tien met een griffel krijgen de C-pupillen meisjes, want zij hebben **allemaal** deelgenomen!!

Toppie meiden! We zijn trots op jullie.

Deze dag werden er weer heel veel PR's (persoonlijke records) gescoord. Als je wilt weten hoe je er voor staat neem dan contact op met Marga, want zij heeft een lijst met jullie PR's.

In dit clubblad vinden jullie ook een lijst met punten, die tot nu toe door jullie zijn behaald. Na de vakantie komen er nog twee wedstrijden waarin jullie punten kunnen scoren.

Maar eerst gaan we vakantie houden. Iedereen een hele fijne tijd toegewenst, veel plezier en tot woensdagmiddag 20 augustus, want dan starten we weer.

Namens alle trainers/sters

Marga Kortekaas

Bovendien:

Dank aan de ouders, die in grote getale, hand- en spandiensten hebben verleend om deze pupillen wedstrijd een goed einde te brengen.

Ik ben blij dat u aan mijn oproep in het vorige clubblad zo massaal gehoor heeft gegeven. Mogen wij bij een volgende wedstrijd weer een beroep op u doen?

En... bent u, die er deze keer niet bij was, de eerstvolgende keer van de partij?

Dat zou ontzettend fijn zijn!

Samen maken we dan van elke wedstrijd een bijzonder leuk evenement.

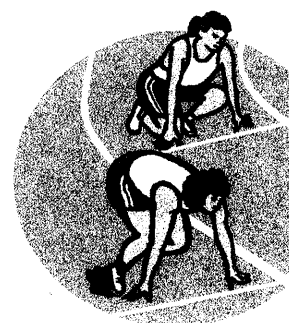


Uitslagen 3^e quatromeet in Lisse

Mini jongens	bal	40 m	ver	600 m
1 David v. Elk	16.05	7.6	2.60	2.26.3
2 Jelle vd Zon	12.05	7.7	2.55	2.29.4
3 Karel Peterse	21.70	8.0	2.45	2.47.9
5 Yannick Sturkenboom	10.25	8.0	2.70	3.08.5
9 Christopher Tranquille	6.90	11.9	1.50	3.51.1
Mini meisjes	ver	40 m	bal	600 m
1 Lieke Brouwer	2.47	7.7	10.44	2.38.4
2 Denise Henzen	2.43	8.0	10.74	2.40.8
3 Dana Bosman	2.40	8.3	4.72	2.33.7
7 Didi Nederstigt	2.10	9.2	10.46	2.59.6
10 Joske Kardol	2.00	9.3	7.87	3.43.9
11 Emma v. Hateren	1.76	9.6	7.81	3.05.5
JPC	bal	40 m	ver	600 m
3 Thijs Kwakkenbos	18.50	7.2	3.11	2.21.5
4 Max v.d. Voet	23.36	7.5	2.83	2.16.1
5 Kevin Meekel	16.38	7.8	2.76	2.13.9
6 Hans vd Woude	22.51	7.6	2.39	2.23.7



7 Laurens Nieuwenhuizen	14.15	7.8	2.87	2.21.5
8 Roy Simons	20.28	7.4	2.55	2.47.9
10 Jean Michel de Jong	20.53	7.7	2.15	2.39.9
11 Lex Verhoeve	13.32	7.7	2.46	2.33.1
12 Maarten de Wit	17.35	8.2	2.49	2.34.4
12 Stephan Slemmer	19.38	8.1	2.40	2.43.3
15 Leon v. Hage	14.49	8.1	2.40	2.45.3
17 Joost Teeling	10.21	8.8	2.38	2.50.2
MPC	ver	40 m	bal	600 m
1 Maaike Boon	3.13	7.0	15.82	2.11.6
2 Myrna Keizer	2.98	7.2	16.40	2.22.9
3 Didi Loe	2.98	7.5	15.11	2.25.3
6 Nienke Ligtoet	2.40	7.5	15.37	2.43.7
8 Lianne v.d. Zwet	2.80	7.9	12.30	2.41.8
9 Silvia Kortekaas	2.50	8.2	19.35	2.47.8
10 Demi den Hoed	2.57	7.9	12.09	2.39.9
12 Claudia Mens	2.84	7.6	6.96	2.45.4
13 Nicole Meiland	2.50	8.2	11.53	2.45.2
15 Danique v. Leeuwen	2.40	8.2	11.30	2.47.8
16 Floor Kardol	2.45	8.4	11.93	2.48.3
17 Amber Wessels	2.45	8.4	14.09	2.55.5
18 Iris Jansen	2.65	8.3	8.86	2.49.3
19 Merel Broekhuizen	2.30	8.4	9.98	2.44.8
21 Linda Kortekaas	2.15	9.0	10.53	2.57.5
JPB	hoog	40 m	kogel	1000 m
2 Joep Ligtoet	0.90	7.2	4.68	3.45.1
4 Stefan de Rooy	1.00	7.4	6.55	4.27.9
6 Jan Ootes	0.90	7.4	4.88	4.09.3
8 Bryan v. Rooyen	1.00	7.6	4.55	4.40.5
9 Lodewijk Schermer Voest	0.90	7.6	3.76	4.07.6
12 Remco Bakker	0.85	7.7	5.68	4.39.3
14 Simon Kassing	1.00	7.7	5.34	5.12.6
16 Sjoerd Dofferhoff	0.80	7.7	4.48	4.36.3
17 Patrick Tranquille	0.90	8.0	5.73	5.13.6
18 Thomas Llewelyn	0.85	7.8	4.51	5.13.3
19 Max vd Tweel	0.80	8.8	3.47	4.58.8
MPB	40 m	kogel	hoog	1000 m
2 Yanise Zijlstra	7.4	4.88	1.00	4.1.2
3 Denise de Vroomen	7.3	5.28	0.95	4.38.4
4 Lin Peterse	7.3	4.55	0.95	4.27.2
5 Marleen Westra	7.4	4.56	0.95	4.24.3
7 Karin Abeling	7.5	4.42	0.95	4.43.0
9 Tessa Weijers	7.5	4.39	0.90	4.48.6
10 Michelle Bloemendaal	7.8	4.93	0.90	4.55.7
15 Tessa v. Hateren	8.4	3.34	0.80	4.49.9
17 Julia v.d. Putten	8.2	3.01	0.75	5.02.1
JPA 1	bal	60 m	ver	1000 m
2 Leon vd Meer	24.46	10.0	3.26	3.33.7
4 Ruben v. Elk	26.11	9.6	3.60	4.12.1



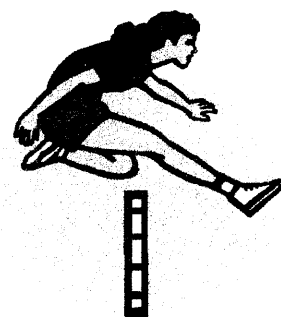
6 Patrick Rusman	20.26	10.4	2.79	3.46.5
7 Kevin Kaspers	22.24	10.7	3.02	4.28.5
9 Casper Wagener	14.85	10.7	2.64	4.11.1
13 Wesley Stoker	13.63	10.9	2.88	4.26.5
14 Christan Feeleus	10.00	11.2	2.61	4.33.0
16 Arron Doeswijk	15.08	13.1	2.00	4.50.3
MPA 1	60 m	ver	bal	1000 m
2 Tessa v. Kesteren	10.0	3.13	18.74	3.58.2
8 Jenny vd Peet	10.8	2.77	12.16	4.00.8
11 Faye Trossel	11.1	3.08	13.07	5.04.7
JPA 2	60 m	kogel	hoog	1000 m
1 Bart Plantenberg	9.4	7.68	1.40	3.46.9
6 Menno v. Beelen	9.9	7.98	1.05	4.33.0
8 Hans v. Hateren	10.7	6.16	0.95	3.45.1
13 Aron Overgaauw	12.1	5.52	1.05	4.45.7
MPA 2	hoog	60 m	kogel	1000 m
5 Maartje Kragtwijk	1.10	10.7	7.24	4.13.7
6 Iris Dofferhoff	1.10	10.4	5.62	4.15.0
11 Femke Meulenbroek	1.00	10.7	4.93	4.19.6
12 Laura Jansen	0.90	10.9	5.21	4.41.4
14 Eva v.d. Voet	1.00	----	6.01	-----

Clubrecords

Ook tijdens de 3^e quatromeet, welke op 14 juni jl. te Lisse plaatsvond, werden er clubrecords verbroken. **Silvia Kortekaas en Maaïke Boon**, beiden uit de C-pupillengroep, zorgden hiervoor. Silvia verbeterde het clubrecord balwerpen naar 19.35 meter (oude record was van Marleen Westra met 19.08 meter van 14-9-2002) en Maaïke verbeterde voor de vierde keer dit jaar het clubrecord op de 600 meter. Zij liep nu een tijd van 2.11.6 (haar oude record stond op 2.14.2) Tot de volgende keer maar weer.!

En dan eindelijk de uitslagen van de 1^e quatromeet van Katwijk

MPA2			60 m	kogel	hoog	600 m	punten
1	Kragtwijk	Maartje	10,3	5,95	110	2,25,0	1513
2	Voet	Eva v.d.	10,4	6,14	100	2,22,0	1461
4	Leuven	Simone	10,7	4,7	105	2,26,0	1332
5	Duinhoven	Joyce	11,1	5,52	105	2,27,0	1331
6	Keller	Floor	10,4	5,03	105	2,42,0	1287
8	Meulenbroek	Femke	11,0	4,38	95	2,38,0	1116
11	Hoogkamer	Mariska	11,8	4,1	95	3,11,0	829
13	Jansen	Laura	12,0	4,32		2,58,0	580



Naam	Voornaam		60m	Kogelstoten	Hoogspringen	600 m	Totaal
JPA2			Prestatie	Prestatie	Prestatie	Prestatie	punten
1	Meer	Sjoerd v.d.	9,3	7,82	125	2,04,0	2071
3	Beelen	Menno van	9,8	7,11	110	2,19,0	1703
6	Hateren	Hans van	11,3	5,43	85	2,12,0	1279
9	Beek	Tom van	11,6	5,09	100	2,27,0	1208
13	Overgaw	Aron	13	4,81	110	2,54,0	956

Naam	Voornaam	60 m	Balwerpen	Verspringen	600 m	Totaal	
MPA1		Prestatie	Prestatie	Prestatie	Prestatie	punten	
3	Slotboom	Giselle	10,4	9,68	2,93	2,24,0	1139
4	Kesteren	Tessa van	10,6	15,36	2,8	2,39,0	1082
6	Peet	Jenny v.d.	11,1	11,93	2,73	2,34,0	979
10	Freeling	Rebecca	11,5	10,79	2,75	2,46,0	841
12	Verdel	Charlotte	12,8	6,63	1,75	3,04,0	326
13	Ellens	Lily		14,05			226

Naam	Voornaam		60 m	Balwerpen	Verspringen	600 m	Totaal
JPA1			Prestatie	Prestatie	Prestatie	Prestatie	punten
4	Meer	Léon v.d.	10,5	19,77	2,79	2,17,0	1321
5	Elk	Ruben van	10,2	21,5	3,11	2,35,0	1314
7	Rusman	Patrick	10,8	14,41	2,74	2,18,0	1182
13	Feeleüs	Christian	11,9	7,94	2,43	2,43,0	693
15	El Khababi	Fouad	12,3	9,28	2,31	2,47,0	634

Naam	Voornaam	40 m	bal	Hoog	600 m	Totaal	
MPB		Prestatie	Prestatie	Prestatie	Prestatie	punten	
2	Zijlstra	Yanise	7,4	15,9	90	2,30,0	1205
3	Westra	Marleen	7,4	18,53	95	2,43,0	1197
5	Janssen	Nathalie	7,4	14,72	95	2,47,0	1114
6	Peterse	Lin	7,5	15,07	90	2,50,0	1047
8	Vroomen	Denise de	7,6	15,56	85	2,45,0	1029
10	Abeling	Karin	8	12,85	95	2,47,0	979
14	Hateren	Tessa van	8,5	8,43	80	3,02,0	629
18	Putten	Julia v.d.	8,7	7,15	70	3,11,0	456

Naam	Voornaam	40 m	Balwerpen	Hoogspringen	600 m	Totaal	
JPB		Prestatie	Prestatie	Prestatie	Prestatie	punten	
1	Rooy	Stefan de	7,2	31,5	95	2,31,0	1478
2	Beek	Luuk van	7,2	22,1	95	2,23,0	1422
5	Ootes	Jan	7,5	18,6	75	2,31,0	1110
8	Bakker	Remco	7,7	17,08	90	2,58,0	1002
12	Ruigrok	Kars	8,3	19	85	3,13,0	827
	Schermer						
13	Voest	Lodewijk	8,6	14	75	2,56,0	713

Naam	Voornaam		40 m	Balwerpen	Verspringen	600 m	Totaal
MPC			Prestatie	Prestatie	Prestatie	Prestatie	punten
1	Boon	Maaïke	7,3	13,98	2,97	2,29,0	1242
2	Keizer	Myrna	7,4	13,24	2,69	2,41,0	1075
4	Loe	Didi	7,8	12,17	2,57	2,46,0	932
6	Zwet	Lisanne v.d.	7,9	11,35	2,56	2,54,0	852
7	Hoed	Demi den	8,3	10,48	2,28	3,03,0	673
8	Broekhuizen	Merel	8,3	12,07	2,41	0	664
10	Wessels	Amber	8,6	11,58	2,31	3,11,0	620
11	Leeuwen	Danique van	8,5	8,95	2,08	2,56,0	608
12	Jansen	Iris	8,4	7,77	2,14	3,03,0	573

Naam	Voornaam		40 m	Balwerpen	Verspringen	600 m	Totaal
JPC			Prestatie	Prestatie	Prestatie	Prestatie	punten
3	Voet	Max	v.d 7,5	25,05	2,77	2,27,0	1340
5	Kwakkenbos	Thijs	7,2	20,8	2,82		1071
8	Nieuwenhuizen	Laurens	8,3	15,55	2,48	2,45,0	898
9	Slemmer	Stephan	8,3	17,54	2,48	2,51,0	895
11	Verhoeven	Lex	8,5	10,97	2,23	2,47,0	727
14	Verdegaal	Thijs	9,7	9,5	1,98	3,17,0	352

Naam	Voornaam		40 m	Balwerpen	Verspringen	600 m	Totaal
MINI			Prestatie	Prestatie	Prestatie	Prestatie	punten
1	Henzen	Denise	8,8	8,88	2,2	2,59,0	574
4	Hateren	Emma van	11,5	6,5	1,25	3,55,0	75

Naam	Voornaam		40 m	Balwerpen	Verspringen	600 m	Totaal
MINI			Prestatie	Prestatie	Prestatie	Prestatie	punten
1	Elk	David van	8,2	13,7	2,48	2,45,0	882
2	Peterse	Karel	8,4	20,42	2,19	2,52,0	857
3	Zon	Jelle v.d.	8,8	11,89	2,29	2,51,0	693
6	Dofferhoff	Roy	8,8	6,14			268



Uitslagen jeugdathletiekdag in Amsterdam

Iris Dofferhoff: 60m 10.25 600m 2.12.76 Ver 3.54 Kogel 5.17
 Maartje Kragtwijk: 60m 10.15 Ver 3.25 Kogel 6.70
 Eva v.d. Voet: 60m 10.27 Ver 3.28 Kogel 6.48

Remco Bakker: 40m 7.79 600m 2.34.72 Ver 2.44 Kogel 6.10
 Luuk v Beek 40m 7.31 Ver 2.99 Kogel 4.90
 Sjoerd dofferhoff 40m 7.75 Ver 3.12 Kogel:4.21

Beste Jongens en Meisjes Pupillen

Eindelijk dan, een tussenstand van de puntentelling. Waarom het zolang duurde? De uitslagen van Katwijk kwamen pas na 2 maanden binnen dus wist ik niet of jullie in de wedstrijden erna een PR gehaald hadden.

De puntentelling is nu helemaal bij, tot en met de Quatromeet bij de Spartaan in Lisse op 14 juni. Er zijn heel veel persoonlijke records gehaald dus kijk snel waar je nu staat in het puntenklassement. Alle pupillen met 0 punten (en dat zijn er gelukkig niet zo veel), die dus nog niet aan een wedstrijd hebben meegedaan, heb ik niet vermeld.

Wil je weten wat je PR is, vraag het aan de trainers die krijgen regelmatig een nieuwe lijst. Fijne vakantie allemaal,

Verona Leuven

Tussenstand puntentelling t/m Quatromeet Lisse (14 juni)

Mini Pupillen Jongens

	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	David v. Elk	14	4	0	16	34
2	Jelle v.d. Zon	12	4	0	8	24
2	Karel Peterse	8	4	2	10	24
4	Bob v. Noort	2	0	0	8	10
4	Roel Teeling	10	0	0	0	10
6	Cristopher Tranquille	2	0	0	6	8
7	Yannick Sturkenboom	2	4	0	0	6
8	Roy Dofferhoff	2	0	0	0	2

C Pupillen Jongens

	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Laurens Nieuwenhuizen	16	0	0	16	32
1	Thijs Kwakkenbos	16	0	0	16	32
3	Max v.d. Voet	16	0	0	12	28
4	Lex Verhoeve	12	0	0	14	26
5	Hans v.d. Woude	12	0	1	8	21
6	Maarten de Wit	12	0	0	8	20
6	Thijs Verdegaal	14	4	0	2	20
8	Roy Simons	8	0	1	10	19
9	Joost Teeling	12	0	0	6	18
10	Stephan Slemmer	8	4	1	4	17
11	Kevin Meekel	8	0	0	8	16
12	Joost Annaert	4	0	0	8	12
12	Sven Cozijn	4	0	0	8	12
12	Tom Hoekema	6	0	0	6	12
12	Thomas Litan	2	0	0	8	10
16	Alex v Kesteren	4	0	1	2	7
17	Léon van Hage	2	4	0	0	6
17	Mark Kortekaas	2	0	0	4	6
19	Thom Sijpesteijn	2	0	0	0	2

B Pupillen Jongens

	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Remco Bakker	18	3	0	20	41
2	Lodewijk Schermer V.	14	3	2	14	33
3	Luuk v. Beek	18	3	0	8	29
4	Stefan de Rooy	10	3	3	10	26
5	Jan Ootes	14	3	0	8	25
6	Kars Ruigrok	8	3	3	6	20
7	Joep Ligtoet	6	3	0	8	17
9	Sjoerd Dofferhoff	6	3	0	8	17
8	Thomas Llewelyn	6	4	0	6	16
10	Willem Seelen	8	2	0	4	14
11	Lukas Broersen	6	2	0	4	12
12	Dwayne Henn	6	4	0	0	10

Mini Pupillen Meisjes

	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Denise Henzen	20	0	1	22	43
2	Lieke Brouwer	12	0	0	8	20
3	Dana Bosman	4	0	0	12	16
3	Didi Nederstigt	6	4	0	6	16
3	Emma Hateren	4	4	0	8	16
6	Joske Kardol	2	4	0	0	6
6	Marit Boom	2	4	0	0	6
6	Nicky v.d. Steenhoven	2	4	0	0	6
9	Romy Jongen	2	3	0	0	5
10	Marie Deloo	2	0	0	0	2

C Pupillen Meisjes

	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Maaïke Boon	20	0	2	22	44
2	Myrna Keizer	20	0	1	18	39
3	Amber Wessels	14	0	0	20	34
3	Didi Loe	16	0	0	18	34
3	Merel Broekhuizen	18	0	2	14	34
6	Danique v. Leeuwen	14	0	1	18	33
7	Nicole Meiland	14	0	0	14	28
8	Lisanne v.d. Zwet	12	0	0	12	24
9	Claudia Mens	12	0	1	10	23
10	Floor Kardol	6	0	0	16	22
11	Demi den Hoed	8	0	0	12	20
11	Iris Jansen	6	0	0	14	20
11	Nienke Ligtoet	6	4	0	10	20
14	Linda Kortekaas	4	0	0	8	12
14	Silvia Kortekaas	6	0	0	6	12
16	Dianne v.d. Meer	2	0	0	0	2

B Pupillen Meisjes

	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Yanise Zijlstra	20	3	0	16	39
2	Marleen Westra	16	3	0	10	29
3	Lin Peterse	12	3	2	10	27
3	Michelle Bloemendaal	14	3	0	10	27
5	Julia v.d. Putten	8	3	1	10	22
5	Tessa v. Hateren	14	3	1	4	22
7	Denise de Vroomen	14	2	1	4	21
7	Karin Abeling	10	3	2	6	21
9	Nathalie Janssen	12	3	1	4	20
10	Tessa Weijers	6	3	0	8	17
11	Judith de Graaf	2	2	0	4	8
12	Aurélië Deloo	2	0	0	0	2
12	Loes Kistemaker	2	0	0	0	2

13	Patrick Tranquille	4	3	0	2	9
14	Bryan v Rooyen	4	3	0	0	7
14	Simon Kassing	2	3	0	2	7
16	Jean Michel de Jong	2	4	0	0	6
16	Joaquim Kessler	2	4	0	0	6
16	Max van der Tweel	2	4	0	0	6
19	Luuk v.d. Ben	2	0	0	0	2
19	Mitchel Porcelijn	2	0	0	0	2

A1 Pupillen Jongens

	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Ruben v. Elk	18	2	1	20	41
2	Léon v.d. Meer	16	1	0	14	31
3	Patrick Rusman	16	1	0	10	27
4	Christian Feeleüs	8	2	0	16	26
5	Kevin Kaspers	8	3	1	8	20
6	Fouad El Khababi	6	5	0	0	11
7	Arron Doeswijk	2	4	0	0	6
7	Casper Wagener	2	4	0	0	6
7	Roy Clemens	2	4	0	0	6
7	Wesley Stoker	2	4	0	0	6
11	Alain Tolmeijer	2	0	0	0	2

A2 Pupillen Jongens

	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Tom v Beek	18	1	1	16	36
2	Aron Overgaauw	18	1	1	10	30
2	Sjoerd vd Meer	14	1	1	14	30
4	Bart Plantenberg	6	0	1	14	21
4	Hans v Hateren	12	2	1	6	21
6	Menno v Beelen	14	1	0	4	19
7	Mathijs Meyer	6	0	0	0	6

A1 Pupillen Meisjes

	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Jenny vd Peet	16	2	0	14	32
2	Tessa v Kesteren	10	2	1	14	27
3	Giselle Slotboom	10	1	0	14	25
4	Rebecca Freeling	8	4	0	12	24
5	Faye Trossèl	14	1	0	8	23
6	Miranda de Regt	6	5	1	10	22
7	Charlotte Verdel	8	1	3	6	18
8	Josefien de Bruin	4	1	0	6	11
8	Lily Ellens	10	1	0	0	11
10	Danielle v Rooijen	4	1	0	4	9
11	Amy Uitendaal	2	4	0	0	6
11	Myrthe Duivenvoorden	2	4	0	0	6
11	Sandy Heemskerk	2	4	0	0	6
14	Laura Slobbe	2	3	0	0	5
14	Lotte Heemskerk	2	1	0	2	5

A2 Pupillen Meisjes

	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
2	Eva vd Voet	16	3	0	10	29
1	Simone Leuven	14	1	0	12	27
3	Maartje Kragtwijk	10	1	4	10	25
3	Laura Jansen	6	1	3	14	24
8	Iris Dofferhoff	6	2	0	12	20
5	Femke Meulenbroek	10	1	0	8	19
6	Joyce Duinhoven	8	1	1	8	18
7	Floor Keller	8	5	2	2	17
9	Floor v Dijk	4	0	0	8	12
10	Mariska Hoogkamer	4	2	1	4	11
11	Nadine v Veen	6	0	0	4	10
12	Linda Koning	4	0	1	4	9

Dn = punten voor deelname (2)

NN = punten nieuw nummer (1)

EV = punten evenaring PR (1)

PR = punten Persoonlijk Record (2)

En na de vakantie???

Woensdag 20 augustus starten we weer

Van 15.45-16.45 j+m geb. 1997-1996-1995 en jongens geb. 1994

Van 17.00-18.00 j+m geb. 1992-1993 en meisjes geb. 1994

Vrijdag 22 augustus

Van 17.00-18.00 j+m geb. 1992-1993-1994

**NAMENS ALLE PUPILLENTRAINERS EN TRAINSTERS
WENSEN WIJ IEDEREEN EEN HELE FIJNE VAKANTIE TOE.**



Trainen met een topper

Een aantal maanden geleden kregen we al een brief. Daarin werd gevraagd of we op vrijdagavond 6 juni training wilden geven. Dat leek ons erg leuk! Zo konden jullie ons leren kennen en konden wij jullie vertellen hoe leuk atletiek is. Maar dat wisten jullie natuurlijk allang, want er waren heel veel inschrijvingen.

Vrijdagavond om 6 uur was het dan ook erg druk. Jullie hadden er allemaal veel zin in en ook jullie ouders wachtten gespannen af wat er ging gebeuren. Nadat de trainers waren voorgesteld werden we een voor een opgeroepen om naar voren te komen. Daarbij gaven jullie ons een groot applaus. Nu konden we beginnen met de echte training. Iedereen was van tevoren in groepen ingedeeld en wist precies met wie hij mee moest lopen. Een grote groep had gekozen voor het sprinten. Bij Romara hebben jullie de start geoefend en bij Marit estafette gelopen. Anderen kozen voor verspringen bij Remona en Lonneke. Anouk en Rick hebben hoogspringtraining gegeven en bij Rory hebben jullie een beginnetje van een nieuw onderdeel geleerd: polsstokhoogspringen. Met Rick Wassenaar hebben jullie ook een nieuw onderdeel geoefend, namelijk het kogelslingeren. En tot slot gaf Eva een speerwerptraining. Tussendoor werden er foto's gemaakt en konden we wat drinken. Jullie waren allemaal erg enthousiast en daardoor was het erg gezellig.

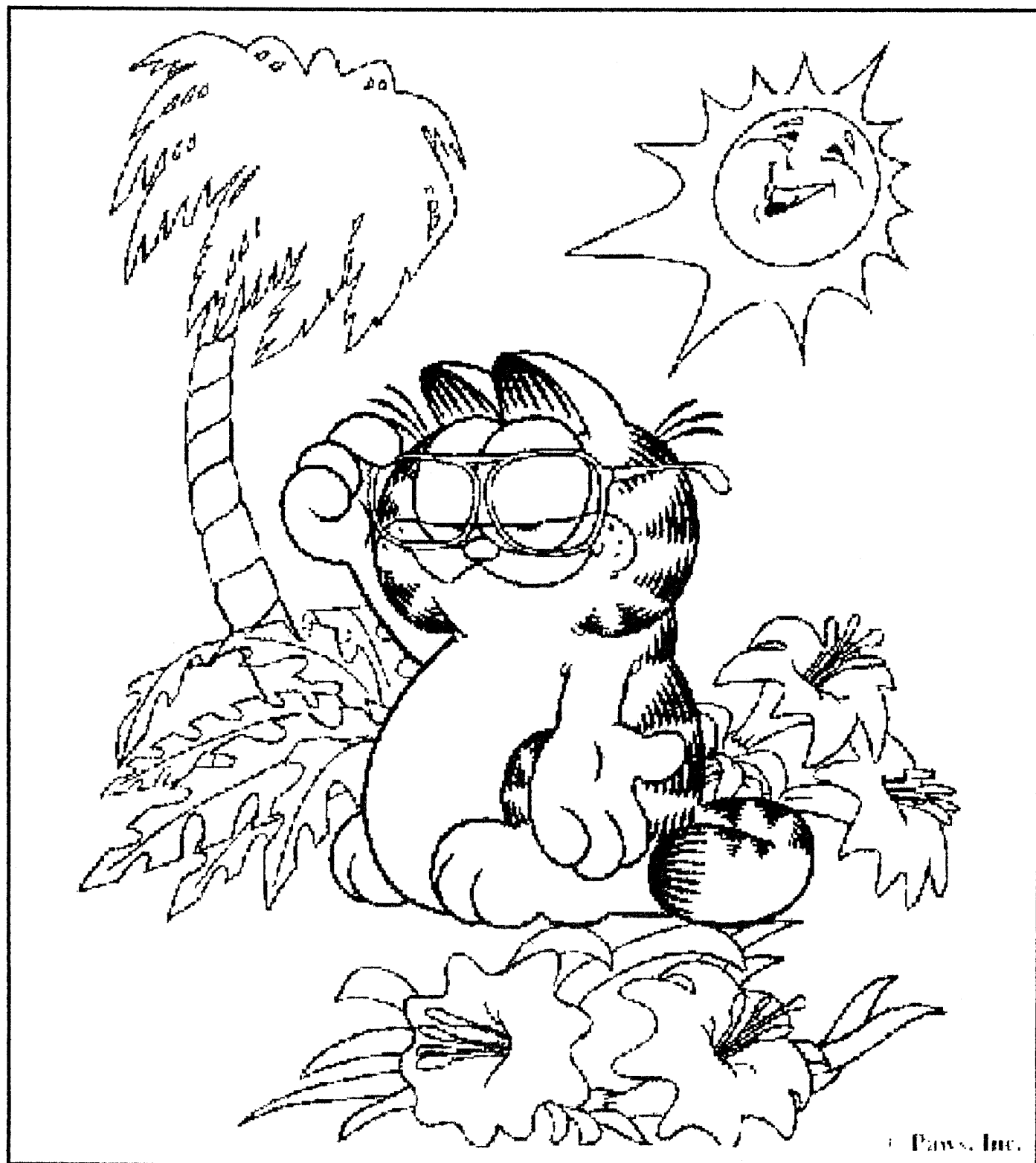


Tot slot gaven verschillende toppers nog een demonstratie. Rick van Ruiten liet zien hoe hoog hij kon springen en Rick Wassenaar demonstreerde hoe je nu echt ver moet kogelstoten. Daarna gooide Rick van Ruiten nog een paar speren weg en maakten Remona en Lonneke een hele verre sprong. Toen ging Rory polsstokhoogspringen. Dit zag er erg spectaculair uit. Hij probeerde zelfs een pr te springen, maar dat lukte hem net niet. En als laatste ging Romara nog sprinten. Er waren ook wat jonge meisjes om tegenstand te bieden. Even was het spannend of Romara wel ging winnen, want de pupillen waren ook wel snel. Maar Romara liet zien een echte topper te zijn en sprintte ze er allemaal uit. En dat was ongeveer het einde van het programma. We verzamelden allemaal bij de hoogspringmat en daar was er voor iedereen een ijsje. Wij kregen nog een cadeautje en aan jullie werd het trainen-met-een-topper-boekje uitgereikt. Al snel hadden jullie door dat daar plaats was voor handtekeningen en jullie stormden op ons af. Een klein uurtje en honderden handtekeningen later was het feest echt voorbij. Iedereen ging moe en tevreden naar huis.

Wij vonden het allemaal een geweldige avond om mee te maken en te doen. We hopen dat jullie er net zo van genoten hebben als wij. Bedankt voor jullie enthousiasme en plezier!

Namens de toppers,
Marit

IEDEREEN EEN HELE



© Paws, Inc.

FIJNE VAKANTIE