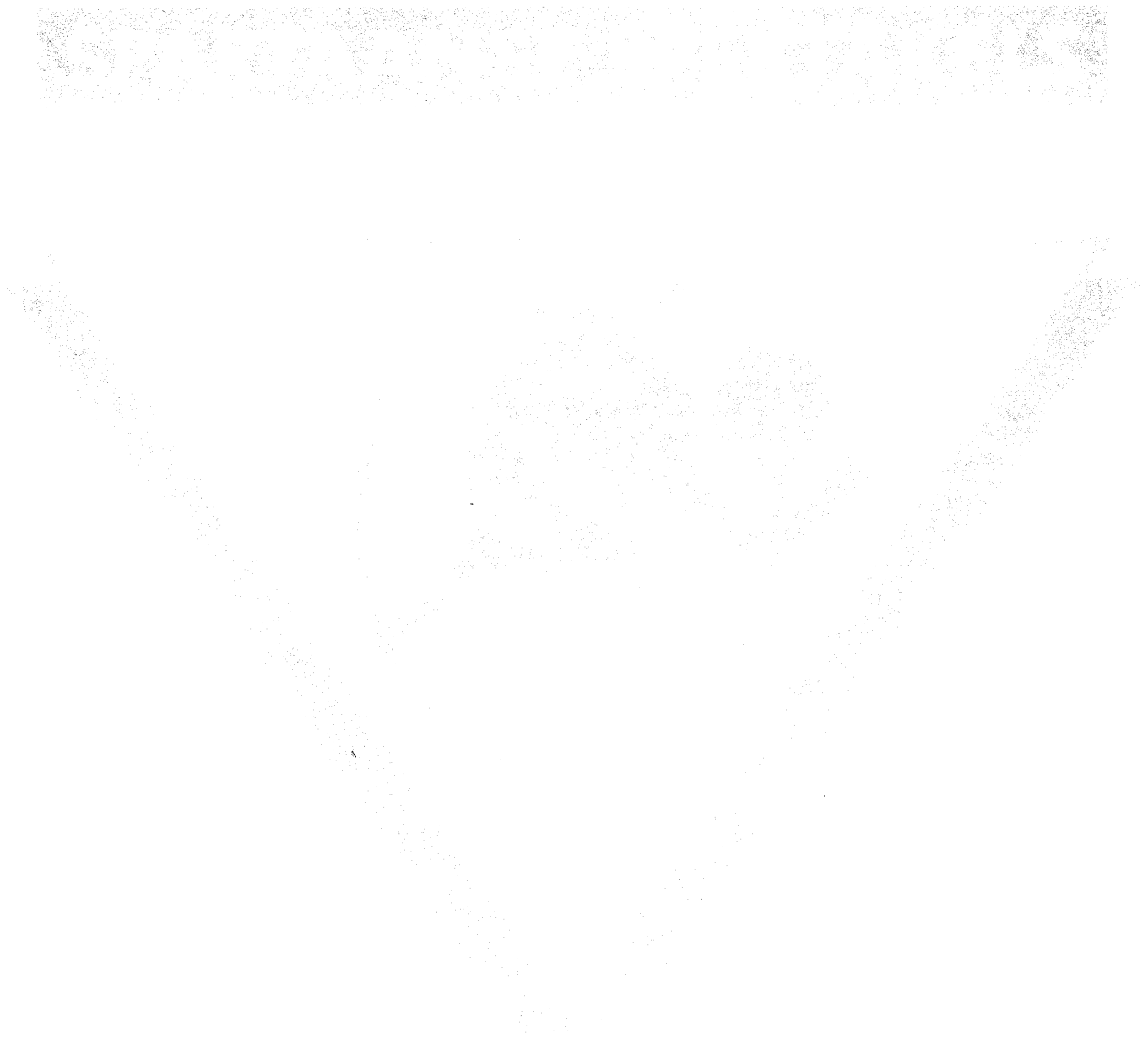


# ATLETIEKVERENIGING "DE SPARTAAN"

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 | : keesvanruiten@wanadoo.nl | | |
| Vice voorzitter | : Piet van Rijnberk | Westerdreef 125, 2161 GR Lisse | 0252 41 07 77 |
| e-mailadres | : rijnberk.p.g.j.van@planet.nl | | |
| Secretaris | : Ronald van Loon | Westerdreef 62, 2161 GN Lisse | 0252 41 50 29 |
| e-mailadres | : bestuur@spartaan.net / ro.loon@wxs.nl | | |
| Penningmeester | : Riet Baudet-Mooijman | Burg.de Graafplein 26, 2162 AZ Lisse | 0252 41 51 71 |
| *Commissarissen:* | | | |
| • Wedstrijdorganisatie | : Hans van Noort | Willibrorduslaan 17, 2171 VA Sassenheim | 0252 21 17 24 |
| e-mailadres | : j.t.v.noort@duravermeer.nl | | |
| • 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 | : p.vansijl@hetnet.nl | | |
| • Jeugd | : Eveline Botter | Van Goghlaan 12, 2172 DB Sassenheim | 0252 22 51 05 |
| e-mailadres | : eveline.botter@planet.nl | | |
| • Technische Raad | : Sjaak v.d. Weijden | Jaq. v.d. Waalsheem 11, 2182 ZN Hillegom | 0252 52 26 20 |
| e-mailadres | : j.v.d.weijden@wanadoo.nl | | |
| **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:** | : Bert Beltgens | Westerdreef 12, 2161 GN Lisse | 0252 41 48 76 |
| e-mailadres | : bert.beltgens@wanadoo.nl | | |
| **Sport:** | | | |
| • Massage | : Jan Laan | Weversland 6, 2211 TS Noordwijkerhout | 06 1619 4868 |
| • Keuringen | : S.M.A. | Simon Smitweg 1, 2353 GA Leiderdorp | 071 58 28 620 |
| | (afspraken) | maandag t/m vrijdag 08.30 - 17.00 uur | |
| **Vrijwilligerscommissie** | : **vacature** | | |
| **PR-commissie** | : Kees Versteeg | Postbus 43, 2170 AA Sassenheim | 0252 220045 |
| e-mailadres | : pr@spartaan.net | | 0252 224751 |
| **Inschrijvingen wedstrijden:** | | | |
| • Pupillen | : Bert Bakker | Westerdreef 14, 2161 GN Lisse | 0252 41 64 60 |
| • C/D jeugd | : Gea Kragtwijk | Heereweg 312, 2161 BV Lisse | 0252 42 10 58 |
| • Overigen | : Ton Meskers | Pieter v.Eyckheem 55, 2182 ZV Hillegom | 0252 52 22 88 |
| **Kantine:** | : Kantine | | 0252 41 53 50 |
| Contactadressen | : Henk Plantfeber | Mendeldreef 61, 2163 KB Lisse | 0252 41 29 82 |
| e-mailadres | : hjplantf@wishmail.net | | |
| | : Corrie v.d. Berg | Krelagestraat 52, 2163 JC, Lisse | 0252 41 08 34 |
| **Clubblad:** | | | |
| Redactie | : Ans Verhaar-Hoogkamer | Fazantstraat 42, 2162 GL Lisse | 0252 41 58 73 |
| | : Trudy Olij-Stembert | Pr. Hendrikstraat 30, 2161 SE Lisse | 0252 41 79 03 |
| e-mailadres | : clubblad@spartaan.net | | |
| +Bezorging | : Marga Kortekaas | 1e Poellaan 18, 2161 LB Lisse | 0252 41 15 74 |
| **Website :** | : www.spartaan.net | | |

## Redactie: Marga Kortekaas - Ans Verhaar – Trudy Olij

**Inhoudsopgave** ..... 1
**Berichten van de bestuurstafel**
* Van de voorzitter ..... 2
* Van de secretaris ..... 3
**Kantinenieuws,**
* koffiekaarten ..... 3
**Ledenadministratie:**
* Jarige leden ..... 4
* Nieuwe en Bedankte leden / Geboren Suzanne van Loon ..... 5
* Geboren Mathhijs Teeuwen / Bedankbrief aan de vrijwilligers en trainers ..... 6
**Nederlandse Kampioenschappen Baan Junioren A/B 2003**
* Van de voorzitter organisatiecommite / Passe-partout ..... 7
* NK vrijwilligers opgelet!!! ..... 8
* Een vijfluik met onze NK-junioren toppers deel 5 ..... 9
**Nieuws vanuit de Technische Raad**
* Van de voorzitter TR ..... 11
* Statistische Jaarboeken / Het licentiesysteem voor trainers ..... 12
* KNAU Loopsportdag zaterdag 04 oktober 2003! ..... 13
**Veteranen/Senioren/Junioren A/B**
* Villa Mila Mei 2003, De Mila's On Tour ..... 14
* Uitslagen MiLa April en Mei ..... 15
* Spartaanse Sprintkanonnen ..... 16
* Asics en Sporthuis van Gerven sponsoren..... / 1e en 2e competitiewedstrijd Herenploeg ..... 17
* Uitslagen Mei t/m 1 juni 2003-06-05 ..... 18
**W.T.R.-nieuws:**
* De WTR-Estafette / Trimlopen ..... 21
* Uitslag WTR-estafette 13 mei 2003 ..... 22
* Na Praag ..... 23
* Uitslagen van de marathons Parijs en Rotterdam ..... 24
**W.O.C.-nieuws:**
* De secretaris meldt ..... 24
* Westrijdsecretariaat – WS ..... 25
**KNAU gezondheidsnieuws**
* Rood verkleurde urine na het lopen ..... 26
**Vanuit de C / D hoek**
* Prijsvraag / Uitslagen Haarlem 19 april ..... 28
* Uitslagen 1e competitie te Alphen op 10 mei / 2e competitie op 24 mei ..... 29
* Puntenstand op 31 mei / Competitie Jongens C ..... 30
* Uitslagen D junioren Wedstrijd Leiden Atletiek 24 mei ..... 31
* Uitslagen D junioren wedstrijd Aalsmeer 1 juni / Tweedehands Sportartikelen ..... 32
**Pupkrant:**
* Uitslagen 2e quatromeet Leiden ..... 33
* Uitslagen Jubileumwedstrijd bij Haag Atletiek ..... 35
* Clubrecordverbeteringen / Wedstrijd Activiteitenkalender ..... 36
* Clubrecords Meisjes pupillen ..... 37
* Kleurplaat ..... 38

**Copy inleveren tot maandag 30 juni a.s.**
**Clubbladen rapen op maandag 7 juli, i.v.m. de vakantie**

## Van de bestuurstafel

Het is misschien al oud nieuws, maar de vereniging heeft weer 2 Nederlandse kampioenen onder zijn gelederen erbij. Yvonne Wisse wist bij het Nederlands kampioenschap meerkamp de titel te veroveren bij de vrouwen, onder redelijke omstandigheden maar met weinig echte tegenstand wist zij de titel voor zich op te eisen. Met een reeks aan club records wist zij zich tevens te plaatsen voor de Europese kampioenschappen meerkamp. Een prachtig resultaat!
Bij deze meerkamp zagen we tot onze spijt Rick Wassenaar uitvallen met een blessure, wat hem zelf erg tegen viel. Remona Fransen behaalde bij de meisjes A een zilveren mediale, na een felle strijd kon zij net niet de Nederlandse titel pakken, Eva van der Poel werd hier 4e. Bij de jongens A wist Rory van Noort eveneens een 4e plek te bemachtigen, Rick van Ruiten werd 8e. De tweede Nederlandse kampioen is Ron Landre, hij veroverde de titel bij de veteranen 65+ op zowel de 100 als de 200 meter. Wim Boon kwam bij deze kampioenschappen uit op de 5000 en de 1500 meter, hij werd verdienstelijk 4e en 5e op deze afstanden. Het is jammer dat Tessy Lenting geblesseerd is anders waren er misschien nog wel meer medailles te melden. In ieder geval allemaal gefeliciteerd met deze successen.

Van succes mag ook de Ter Specke Bokaal commissie spreken, met een sprankelende wedstrijd en uitstekende omstandigheden kunnen zij terug kijken naar deze atletiekwedstrijd. De vereniging heeft zich goed geprofileerd, op zowel landelijk als wedstrijdtechnisch niveau.
De terechte winnaars van de Ter Specke Bokaal waren Jacqueline Poelman bij de dames en Timothy Beck bij de heren. Beide waren met hun overwinning en goede tijden op de 100 meter succesvol.

Van een goede generale bij de TSB kunnen we niet spreken want de snel naderende Nederlands kampioen voor A/B junioren is van een heel ander kaliber. Er is volop gesleuteld aan de baan en aan de accommodatie om alles piek fijn in orde te krijgen. Ook zijn er diverse materialen aangeschaft, een vraag van onze kant is hier netjes en goed mee om te gaan.
De NK commissie heeft er goed de vaart in, de inschrijvingen zijn al gesloten, het is nu een kwestie van alles op een rij zetten en voor goed weer duimen. Met de hulp van ontzettend veel Spartaan vrijwilligers is en moet het mogelijk zijn met elkaar deze wedstrijd naar behoren te organiseren. Wij hebben daar het volste vertrouwen in en wensen onze atleten in het bijzonder, maar ook de vele anderen deelnemers, een sportieve en vooral spannend Nederlands kampioenschap toe.

Het bezoek aan Praag met de bedoeling hier ook de marathon te lopen is door een grote groep recreanten uitstekend bevallen. Zowel de supporters als de lopers hebben een pracht weekend achter de rug, de stad Praag is zo'n mooie stad dat je er eigenlijk niet uitgekeken raakt. Iedere keer zie je weer andere mooie dingen een echte rijkdom. De marathon lopers hebben allemaal de finish gehaald ondanks de verrassende warmte, voor sommige viel het ietwat tegen, voor andere was er een persoonlijk record te noteren. Door deze activiteiten is de naam van onze vereniging ook weer eens duidelijk over de grenzen geweest, fantasties mensen en van harte gefeliciteerd allemaal met het behalen van de finish in deze stad.

!4 juni staat de Quatromeet voor de pupillen op de lei, een leuke wedstrijd met ontzettend veel deelnemertjes. Vrijdag 20 juni is weer de bedrijven estafette over 21 km. Als we de organisatoren moeten geloven, moet dit weer een groot feest worden.
Na de WTR estafette is de kans nu aanwezig om met een eigen team in te schrijven.

We kunnen weer naar behoren douchen met z'n allen, we melden het al in het vorige clubblad, maar jullie weten ondertussen dat alles naar tevredenheid werkt. Ook hier de vraag van ons om met deze nieuwe douches netjes en naar behoren om te gaan.

Wij hopen vele van u tijdens de komende wedstrijden en de Nederlandse kampioenschappen rond de baan te ontmoeten, even sfeer proeven en onze eigen atleten aanmoedigen.

Namens het bestuur
Kees van Ruiten

## Van de Secretaris

**ATTENTIE - - - - ATTENTIE - - - - ATTENTIE ATTENTIE**

Geachte leden,

Bij het verschijnen van dit clubblad willen we jullie erop attenderen dat de notulen van de laatst gehouden algemene ledenvergadering in het clubhuis beschikbaar zijn.Mochten er op- en/of aanmerkingen op de notulen zijn dan horen wij dat graag.

Tevens zijn er kopieën beschikbaar van het aan de hand van diezelfde algemene ledenvergadering aangepaste beleidsplan.In dit plan staat beschreven waar we nu staan als vereniging en waar we naar toe willen werken.Wij als bestuur zouden graag zien dat onze leden actief meedenken en meewerken aan dit beleidsplan.Daarom aan een ieder het verzoek het beleidsplan aandachtig door te lezen en niet te schromen zijn/haar bevindingen over dit beleidsplan aan het bestuur kenbaar te maken!

Namens het bestuur,

Ronald van Loon
Secretaris.

## Kantinenieuws

### WINNAARS KOFFIEKAARTEN

### MEI

1. JOLANDA V.D. WEERD
2. MARGA KORTEKAAS
3. LAURENS VAN SCHIE



## Jarige leden in juni zijn:

| Dag | Naam | KnauCategorie |
|---|---|---|
| 16 | Jolanda van de Weerd | 17 Senior |
| 17 | Jan van der Voet | 32 Recreant |
| 17 | Floor Kardol | 03 C-pupil |
| 18 | Ronald Ruigrok | 10 D-junior |
| 19 | Maartje Duivenvoorden | 07 A-pupil |
| 19 | Marian Buys-Geerlings | 31 Recreant |
| 19 | Marianne Meijer | 31 Recreant |
| 20 | Sjoerd van der Meer | 08 A-pupil |
| 20 | Frank Paff | 32 Recreant |
| 21 | Rob van der Klauw | 32 Recreant |
| 21 | Piet van Rijnberk | 32 Recreant |
| 22 | Thomas Litan | 04 C-pupil |
| 22 | Lia Jansen-Langelaan | 31 Recreant |
| 23 | Jorgen de Ree | 32 Recreant |
| 23 | Nic Wessels | 32 Recreant |
| 23 | Anja van Duyn | 31 Recreant |
| 24 | Fouad El Khababi | 08 A-pupil |
| 24 | Marga Horstman - Geerlings | 31 Recreant |
| 25 | Jan Beijk | 16 A-junior |
| 26 | Rob van der Linden | 32 Recreant |
| 26 | Theo van der Veek | 32 Recreant |
| 26 | Nico Castien | 32 Recreant |
| 28 | Jan Ootes | 06 B-pupil |
| 28 | Dorien van den Berg | 31 Recreant |
| 29 | Marit Boom | 01 Mini-pupil |
| 30 | Stephan Slemmer | 04 C-pupil |
| 30 | Paul Firet | 32 Recreant |
| 30 | Wil van Velzen | 32 Recreant |
| 30 | Denise de Vroomen | 05 B-pupil |



## Jarige leden in juli zijn:

| Dag | Naam | KnauCategorie |
|---|---|---|
| 1 | Cockney Duivenvoorden | 12 C-junior |
| 1 | Lianne van Denzen | 07 A-pupil |
| 1 | Louise Verdel-Schut | 21 Veteraan V45 |
| 1 | Jan Beelen | 22 Veteraan M70 |
| 1 | Matthijs Duivenvoorden | 06 B-pupil |
| 2 | Henny Lieverse - v.d. Vlis | 31 Recreant |
| 3 | Leo Warmerdam | 22 Veteraan M55 |
| 3 | Gusti de Schipper | 31 Recreant |
| 4 | Paula van Beek | 31 Recreant |
| 5 | Marijke Grimbergen-Langeveld | 41 Overige Senior |
| 5 | Hans van der Veek | 32 Recreant |
| 5 | Dwayne Henn | 06 B-pupil |
| 6 | Lien Zonneveld | 31 Recreant |
| 6 | Hans van der Woude | 04 C-pupil |
| 7 | Harriet Juffermans-v.d. Berg | 31 Recreant |
| 7 | Cock de Groot | 31 Recreant |
| 7 | Mara Broekhof | 11 C-junior |
| 7 | Don Zirkzee | 32 Recreant |
| 7 | Sandra Borg | 31 Recreant |
| 7 | Corine Rotteveel | 31 Recreant |
| 8 | Els van Oosterwijk | 31 Recreant |
| 8 | Marcel van Dijk | 32 Recreant |
| 8 | Anneke van der Stelt-Koot | 31 Recreant |
| 9 | Han Ligtvoet | 32 Recreant |
| 10 | Oscar de Vroomen | 10 D-junior |
| 11 | Sjaak van Heeswijk | 32 Recreant |
| 11 | Niels van der Poel | 18 Senior |
| 14 | Colette van Gerven | 17 Senior |
| 15 | Roel Smit | 32 Recreant |
| 15 | Greetje Heemskerk | 09 D-junior |
| 15 | Ruud Kortekaas | 32 Recreant |
| 15 | Cees Hoogenboom | 32 Recreant |
| 15 | Thom Bogers | 10 D-junior |

## Nieuwe Leden:

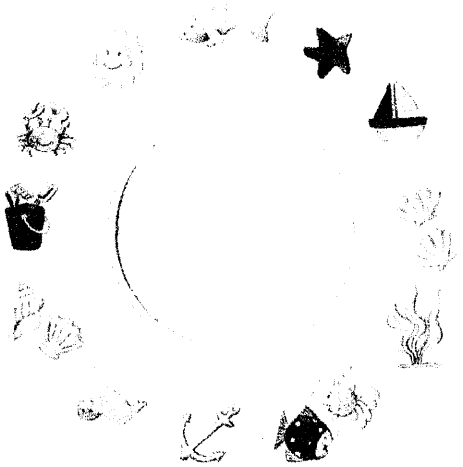
| Naam | Straatnaam | Nr. | Postcode | Woonplaats | KnauCategorie |
|---|---|---|---|---|---|
| Henk Trip | Haven | 66 | 2182JL | Hillegom | 32 Recreant |
| Betty Trip Schets | Haven | 66 | 2182JL | Hillegom | 31 Recreant |
| Wilma Haagsman - van Straalen | Clusiustraat | 98 | 2163JJ | Lisse | 31 Recreant |
| Lars Verdoes | Fazantstraat | 13 | 2162GJ | Lisse | 12 C-junior |
| Faiza Noor | Rhiendersstein | 57 | 2151HJ | Nieuw Vennep | 07 A-pupil |
| Jan van Winsen | Hein Baderstraat | 8 | 2171XP | Sassenheim | 06 B-pupil |
| Jeroen Nederpelt | Troelstralaan | 22 | 2181VG | Hillegom | 08 A-pupil |
| Sven van Duijn | Breis | 5 | 2201WK | Noordwijk | 02 Mini-pupil |
| Arron Doeswijk | Berliozstraat | 9 | 2162VJ | Lisse | 08 A-pupil |
| Sandra Borg | Jan Prinsheem | 34 | 2182ZB | Hillegom | 31 Recreant |
| Irene Topper | Molenlaan | 24 | 2181GE | Hillegom | 31 Recreant |
| Rik Cederhout | Kleine Beer | 17 | 2163AN | Lisse | 14 B-junior |

## Bedankte leden:

| Naam | Straatnaam | Nr. | Postcode | Woonplaats | KnauCategorie |
|---|---|---|---|---|---|
| Wim van Amsterdam | Krelagestraat | 34 | 2163 JB | Lisse | 32 Recreant |
| Edwin den Butter | Zeggegrasstraat | 27 | 2165 XE | Lisserbroek | 08 A-pupil |
| Henny de Groot | Schouwstraat | 23 | 2162 LD | Lisse | 32 Recreant |
| Emiel Huijts | Von Bonninghausenlaan | 13 | 2161 ES | Lisse | 16 A-junior |
| Leny Wijnands | Ooievaarstraat | 171 | 2162 XJ | Lisse | 31 Recreant |
| Sanne van Luik | Nieuwstraat | 6a | 2161 PP | Lisse | 07 A-pupil |
| Marlous Zwetsloot | Clusiushof | 130 | 2182 ED | Hillegom | 31 Recreant |
| Hennie Möllers - Grimbergen | Kloofpad | 28 | 2451 GC | Leimuiden | 31 Recreant |
| Joeri van Buren | Tongelaer | 47 | 2181 LV | Hillegom | 10 D-junior |
| Pauline Wagner - Zuiderduin | Brahmstraat | 16 | 2162 VM | Lisse | 31 Recreant |
| Anne Straten | Snoeklaan | 5 | 2215 XC | Voorhout | 31 Recreant |
| Riny Hendriks | Waterlelieweg | 16 | 2215 GP | Voorhout | 31 Recreant |
| Lia Vlug - Zwijnenburg | Klaprooshof | 12 | 2215 DM | Voorhout | 31 Recreant |
| Bas Opdam | Mendeldreef | 133 | 2163 KD | Lisse | 08 A-pupil |
| Bart Lagerweij | Laan van Bizet | 3 | 2151 GA | Nieuw Vennep | 04 C-pupil |

**Het aantal leden per 1 juni bedraagt 795.**

## Geboren



Onze dochter en zusje is geboren!

11 april 2003 **Suzanne** 4160 gram

Suzanne Hélène

Ronald, Marieke & Sjoerd van Loon-van Graven
Westerdreef 62, 2161 GN Lisse
Tel. 0252-415029



*Er zullen handen zijn die je dragen,*
*en armen waar je veilig bent.*
*En mensen die je zonder vragen,*
*zeggen dat je welkom bent.*

*Onze zoon*

## *Matthijs Jacobus Johannes*

*geboren op zaterdag 10 mei 2003*

*broertje van Fabien en Jorrit*

*Meter: Judith*

*Edwin en Sandra Teeuwen-Meijer*
*Pieter Breughellaan 31*
*2182 ME Hillegom*
*tel. 0252 - 41 94 64*

---

LEDENADMINISTRATIE "DE SPARTAAN"
T.a.v. Dhr. Bert Beltgens
Westerdreef 12
2161 GN LISSE
Nederland

Nieuw-Vennep, Maandag, 26 mei 2003.

Geachte heer Beltgens,

Helaas moeten we hiermee het lidmaatschap opzeggen van onze zoon:

Bart Lagerweij (Geb. datum: 7 november 1995)
Laan van Bizet 3
2151 GA Nieuw-Vennep

Met opzet zeggen wij "helaas", want hij heeft erg getwijfeld. Atletiek vindt hij erg leuk en hij gaat op de woensdagmiddagen dan ook altijd met groot plezier naar het stadion. Echter, de meeste van zijn vriendjes en klasgenoten zitten op voetbal, dus hij moest een keus maken. Het liefst blijft hij het allebei doen, maar dat bleek om 2 redenen niet uitvoerbaar:

A] De tijdstippen van training vallen vaak samen.
B] Voorlopig vinden wij 1 sport voldoende.

Hierbij danken wij natuurlijk de mensen van "DE SPARTAAN", die altijd zo enthousiast voor de kinderen klaarstaan. Misschien komt hij ooit nog tot inkeer (stiekem vinden wij atletiek natuurlijk veel leuker dan voetbal, maar ja....).

Mede namens zijn moeder, groeten en nogmaals bedankt,

Marcel Lagerweij (vader van Bart),

# Nederlandse kampioenschappen baan junioren A/B 2003

Met nog maar een paar weken tot aanvang constateer ik dat er bijzonder veel werk is verricht door veel betrokkenen en dat we in grote lijnen gereed zijn. Tijdens de wedstrijden om de Ter Specke Bokaal hebben we nog extra gelet op de details en als gevolg zullen we nog een paar maatregelen nemen zoals de opstelplaats voor de Electronische Tijdwaarneming (ET), de positie van de microfonist en het geluid alhoewel er een behoorlijke verbetering heeft plaatsgevonden. Alle overige afspraken en overeenkomsten zullen operationeel worden de komende weken. Voor de vrijwilligers en de jury zijn er speciale voorlichtingsbijeenkomsten in juni voorzien. Het informatiebulletin voor de deelnemers is gereed, de website toont ons de laatste informatie. De fraaie advertentie in het bondsorgaan wijst de deelnemers op het sluiten van de inschrijving op 31 mei waarna het selecteren kan beginnen. De pers- en propaganda-activiteiten zijn al duidelijk merkbaar : wat te denken van de fraaie affiche die we in een oplage van 500 stuks distribueren bij verenigingen en in Lisse.

Het programmaboekje wordt in fase 1 verspreid onder alle Spartaanleden. De organisatie hoopt op veel toeschouwers en heeft als extra actie het beschikbaar stellen van passe-partouts via het clubblad met de verwachting dat bekenden en familie ook een bezoek brengen aan het sportpark. De gemeente is de laatste weken ook volop bezig om het sportpark onder handen te nemen. Het tegelpad aan de buitenkant is na vele tientallen jaren opgeknapt en de baan heeft ook de nodige verbeteringen ondergaan.
De tune voor de prijsuitreiking is voorhanden en de bloemen voor de ereplaatsen zijn geregeld. Voor wat betreft de kleedruimten voor meisjes maken we gebruik van de lokalen van Hisalis en de jongens zijn te gast in het gebouw van De Flags. De kleedruimten van ons gebouw worden gebruikt voor massage en medische ruimten. De callroom wordt ondergebracht in een tent en opgesteld naast het gebouw van Hisalis zodat de deelnemers via een doorgang naast ons houten gebouw direct de baan kunnen betreden.

Na deze opsomming en stand van zaken hoop ik dat de trainingsactiviteiten van onze Spartaandeelnemers het mogelijk maken veel ereplaatsen te behalen.

Piet Ruigrok, Voorzitter organisatiecomité

## Passe-partout

Er is de laatste tijd veel aandacht besteed aan het komende Nederlands Kampioenschap Junioren 2003 welke wij als Spartaan organiseren. Zie ook in dit clubblad de bijdrage van onze voorzitter Piet Ruigrok.
Het is ons een grote eer om al onze leden en adverteerders in de gelegenheid te stellen om dit, ook voor Spartaan, grootse evenement te bezoeken. Iedereen ontvangt bij dit clubblad een Passe-partout..
Een toegangsbewijs voor alle drie de wedstrijddagen om de prestaties van de toekomst eens met eigen ogen te komen aanschouwen.

Bent u in het gezin met meerdere -leden lid van de Spartaan, dan kunt u op
**dinsdag 24 juni van 20.45 tot 21.45 uur**
op vertoon van de lidmaatschapkaarten meerdere passe-partouts ophalen.
Ook wordt het programmaboekje bij dit clubblad meegeleverd, hierin vindt u veel informatie over de wedstrijd, de sponsoren en een vooruitblik op de kandidaat medaillewinnaars van de komende wedstrijddagen. Op de wedstrijddagen zelf zal een programmaboekje met alle deelnemers te koop zijn bij de entree van ons sportpark.

Wij rekenen op een grote enthousiaste opkomst van supporters van onze Spartaanleden, waarvan er in vele disciplines "kandidaat" medaillewinnaars meedoen.

Tot 27, 28 en 29 juni, Nico Schriek

# NK vrijwilligers opgelet !!!

**Na een prima vrijwilligersbijeenkomst op woensdag 4 juni j.l (met ongeveer 60 aanwezigen) hebben we nog een aantal mededelingen.**
**De indeling van medewerkers hangt nu op het mededelingenbord buiten de kantine.**
**De indeling van jury is nog een voorlopige, half juni wordt duidelijk hoe het chronologisch overzicht is. Wil iedereen die de indeling ziet even een paraafje geven als het oké is.**
**Bij knelpunten graag even bellen of mailen.**
**Voor de jury en veldwerkers is op zaterdag 21 juni om 10.30u een instructie/bijscholing.**
**Degenen die geen jurydiploma hebben maar wel op het veld staan zijn niet verplicht te komen, maar wel van harte welkom.**
**We hebben gemerkt dat de post niet bij iedereen is aangekomen. Laat het ons weten!!!**

**De opbouw- en afbouwploegen: donderdagavond 26 mei wordt om 19.00u gestart, vrijdagochtend 27 mei om 9.00u. Wij hopen dan om 2 uur klaar te zijn, ruim voordat de deelnemers vanaf 4 uur gaan binnenstromen. De 8 vrijwilligers die zich hebben opgegeven voor de afbouw zijn maandagmorgen 30 juni om 9.00u welkom. Hierover wordt niet meer een aparte brief gestuurd.**

**Alle vrijwilligers moeten zich melden in het vrijwilligershonk, waar het (oranje of groene) T-shirt wordt overhandigd... en waar tijdens het weekend ook even een welverdiende pauze genomen kan worden onder het genot van koffie, thee of een ander drankje.**
**Met je T-shirt aan heb je ook op andere dagen vrij toegang.**

**Met inmiddels meer dan 200 medewerkers zien wij het Kampioenschap vol vertrouwen tegemoet.**

**Lenie van der Poel 071 – 5616462** jphbos@dataweb.nl **(afwezig 13 tm 16juni)**
**Nel van der Krogt 0252 – 231592** nelvanderkrogt@yahoo.com

# Een vijfluik met onze NK-junioren toppers – deel 5

**Op 27, 28 en 29 juni van dit jaar zal op onze baan het Nederlands Kampioenschap voor A - en B junioren georganiseerd worden. In 5 afleveringen willen wij u door middel van een vragenlijstje kennis laten maken met de atleten/atletes die tijdens dit NK de eer van de Spartaan hoog zullen houden. Ons advies is om deze pagina's te bewaren, of nog beter: naar de NK-site te gaan en daar de pagina uit te printen, de foto's zijn daar wat duidelijker, zodat u tijdens het NK de atleten/atletes kunt herkennen (voor zover u dat al niet deed) en aanmoedigen. In deze vijfde aflevering komen Remona Fransen (linksonder) en Romara van Noort (rechtsboven) aan het woord.**



Naam:
Re.: Remona "Petronella Catharina Maria" Fransen
Ro.: Petronella Catherina van Noort. Roepnaam Romara.

Woonplaats:
Re.: Voorhout
Ro.: Lisse

Leeftijd:
Rr..: 17 jaar
Ro.: 16 jaar

Studie/werk:
Re.: 5 HAVO, daarna volgt een studie Fysiotherapie
Ro: 4 HAVO

Zit op atletiek:
Re: Sinds mijn 10e
Ro.: Sinds mijn 6e

Welke onderdelen doe je op het NK
(Remona: A-junioren, 18-19 jr; Romara: B-junioren, 16-17 jr):
Re.: hoogspringen (pr.: 1.72m.); verspringen (pr.: 5.50m.); 200m. (pr: 25.97sec.); 100mh (15.61sec.); kogelstoten (pr.: 11.92m.)
Ro.: 100m. (pr.:12.36sec.); 200m. (pr.: 25.06sec.)

Eerdere NK's
Re.: 2003: Nk meerkamp outdoor A-jun.: 2e; Nk meerkamp indoor A-jun.: 2e; NK A-jun. indoor: hoog (3e), ver (2e), 60mh (finale) en kogel; NK sen. Indoor: ver (finale)
2002: NK meerkamp outdoor B-jun.: 7e, Nk B-jun. outdoor: hoog (2e), kogel (4e), ver (2e), 100mh (4e); NK estafette: 4x100m. (1e); D-spelen: hoog (1e)
Ro.: 2003: NK B-jun. indoor: 1e op zowel 60m. als 200m..
2002: NK B-jun. outdoor 1e 100m. en 200m. ; NK A-jun. indoor 1e 200m., 2e 400m. en 5e op de 60m..

Wat zijn je verwachtingen voor het NK?
Re.: Met hoog- en verspringen op het podium komen en met de horden in de finale; met de 200 een pr lopen.
Ro.: Met plezier haar best doen. Als ondersteuning voor de motivatie veel leuke mannelijke toeschouwers en atleten.

Favoriete atletiekonderdeel om zelf te doen:
Re.: Hoogspringen: dat is het leukste om te trainen.
Ro.: Lekker doorkachelen op de 200m. Ook al is het maar 2 x 100m, er zit gelukkig maar 1 start in.

Minst leuke atletiekonderdeel:

Re.: Korte sprint, omdat ik te laat op gang kom.

Ro.: Alles vanaf, soms inclusief, de 400m en langer. Je gaat altijd 'dood'.

Aantal trainingen per week:

Re.: 3, algemene meerkamptraining.

Ro.: 3, algemeen, lekker mee doen met de rest.

Beste persoonlijke atletiekprestatie ooit:

Re.: Mijn 1.72m. hoog tijdens het afgelopen NK meerkamp op een gladde baan.

Ro.: 3.28 op de 1000 bij de A-pupillen 1e jaars en de 400 in 55.62

Beste atleet(e) ooit: Re.: Ellen van Langen

Ro.: Geen idee

Beste sporter ooit: Re.: Verona van der Leur

Ro.: Rintje Ritsma. Altijd zo geweest, mee op gegroeid.

Leukste persoon binnen de atletiek:

Re.: Carolina Kluft

Ro.: Een niet met naam te noemen meerkamper.

Grootste "patser" binnen de atletiek:

Re.: Robin Korving en Maurice Greene

Ro.: Robin Korving en Alex van Zutphen nationaal. Internationaal: Maurice Green.

Doe je nog andere sporten? Re.: Ik heb tot 4 jaar geleden gebasketbald (center), zeilen en surfen.

Ro.: Geen, sinds zij niet meer mag skaten.

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

Re.: Turnen

Ro.: Turnen en kunstschaatsen.

Ambities voor de toekomst: Re.: Veel plezier houden in de atletiek en mijn studie goed beginnen.

Ro.: Plezier behouden in de atletiek. Slagen voor school en daarna ziet zij wel wat komt.

Muziek: Re.: Top 40, geen specifieke voorkeur maar geen keiharde rock.

Ro.: Alles, behalve Duitse slagers en carnavalsmuziek.

TV: Re.: GTST en films

Ro.: The Gilmore Girls en (teken)films.

Internet.: Re.: spartaan.net en het prikbord, msn-en en mailen.

Ro.: MSN, lekker chatten en die 'bekende' humorsite.

Boek: Re.: "2 Vrouwen" van Harry Mulisch

Ro.: Harry Potter, Harry Potter, Harry Potter en Harry Potter. Wacht met spanning op de 5e.

Film: Re.: Foute Amerikaanse films zoals "American Pie" en "Another" teen movie"; alle Harry Potterfilms

Ro.: Het Dilemma en ondanks dat zij hem vroeger de grootste vond de meeste films van Jim Carry.

Eten: Re.: Italiaans en Grieks

Ro.: De Mac Donalds gecombineerd met fruit en haar zelfgemaakte pizza's. Sorry Nico.

Tijdschrift: Re.: Yes en Glossy

Ro.: Donald Duck.

Vrije tijd:
Re.: Stadten/terrassen/naar strand met vriendinnen
Ro.: Chillen met vrienden/dinnen en trampoline springen bij de Kragtwijkies.

Grootste blooper:
Re.: Ik ben ooit een keer met mijn voorste been als eerste uit een startblok gekomen, wat er, afgaande op het gelach vanaf de kant, erg raar uitgezien moet hebben. En zo voelde het ook.
Ro.: Minimaal 1 per dag. Het besef hiervan komt altijd later of wordt hierop geattendeerd door de vriendinnen.

Mijn favoriete avondje uit is met:
Re.: Met Jim (Idols) gezellig uit eten en daarna Amsterdam in, een kroegje pakken.
Ro.: Met de niet bij naam te noemen meerkamper. Eerst thuis een leuke film met wat lekkers erbij. Waarna uit, party. Op een onverwacht moment smokkelt zij hem mee naar een tropisch paradijs.

Dit interview werd als enige van de 5 in de buitenlucht gehouden werd i.v.m. het mooie weer. De veelzijdigheid en het talent van beide atletes doet vermoeden dat we misschien wel heel wat moois van deze dames mogen verwachten op het NK. Als Remona niet met het verkeerde been in het startblok stapt, maar wel in de voorbereiding ontspannen toewerkt naar het NK, d.m.v. het kijken naar foute Amerikaanse films, stadten en terrassen met vriendinnen en dagdromen over Jim, dan kan deze alleskunner op elk onderdeel een serieus woordje meespreken als het gaat om de medailles.
Bij Romara bepalen genetische aanleg en omgeving blijkbaar plezier, pizza, veelzijdigheid en het toekomstig tropisch paradijs. Het chillen en de onbevangen trampoline 'trainings' kampen bij de Kragtwijkies met de vriendinnen hebben al meerdere talenten voortgebracht. Laat deze hinde maar lekker doorkachelen.
Succes beide!

CWA.

# Van de Technische Raad.

De tijd vliegt en zo ook het baanseizoen 2003. Kijken we terug op de laatste editie van de Ter Specke Bokaal dan mogen we trots zijn op de behaalde resultaten. Verbeteringen van clubrecords waren er voor Rick van Ruiten (hoog JA met 2,00m en speer JA en mannen met 62,38m). Bij de dames liepen Eva van der Poel, Romara van Noort, Remona Fransen en Yvonne Wisse met 47,30 een nieuw clubrecord op de 4x100m dames. Ook organisatorisch hebben zich tijdens de Ter Specke Bokaal geen onoverkomelijke problemen voor gedaan. De competities draaien op volle toeren en wisten de meeste ploegen zich te plaatsen voor de volgende ronde.



In Apeldoorn werd Yvonne Wisse Nederlands Meerkamp kampioene, proficiat. Maar niet alleen Yvonne presteerde goed, de hele ploeg kwam goed voor de dag. Remona Fransen 2e en Eva van der Poel 4e bij de meisjes junioren A. Bij de jongens junioren A Rory van Noort 4e en wist Rick van Ruiten uiteindelijk beslag te leggen op de 8e plaats.
Jammer genoeg moest Rick Wassenaar de strijd om prolongatie van zijn titel vroegtijdig beëindigen.

De maand juni staat in het teken van het Nederlands Kampioenschap Junioren A B dat op 27, 28 en 29 juni 2003 door onze vereniging wordt georganiseerd. De voorbereidingen zijn in volle gang, de eerste bijeenkomst voor de vrijwilligers heeft inmiddels op 4 juni plaats gevonden. Aan het eind van deze maand kunnen wij genieten van de prestaties van jonge atleten waaronder ook een tiental Spartaners.

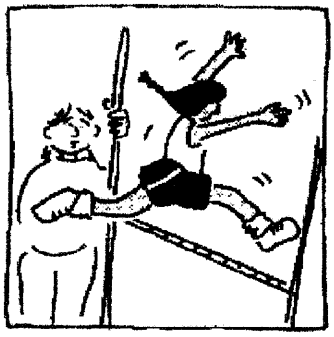
**Statistische jaarboeken**

Onlangs is het Statistisch jaarboek 2002 uitgebracht. Dit jaarboek is bij de KNAU te bestellen en kost voor leden van de KNAU en Loop-service Nederland € 18,00. Niet-leden betalen € 22,50.
Naast bovengenoemd jaarboek zijn recent ook drie indoorboekjes verschenen, te weten:

- Statistisch jaarboek indooratletiek, seizoen 1999/2000
- Statistisch jaarboek indooratletiek, seizoen 2000/2001
- Statistisch jaarboek indooratletiek, seizoen 2001/2002

De ledenprijs voor deze indoorboekjes is € 6,50 per uitgave en € 8,00 voor niet-leden.
De statistische uitgaven kunt u bestellen door overmaking van het verschuldigde bedrag op gironummer 41.32.662 ten name van de KNAU te IJsselstein, onder vermelding van de gewenste uitgave en uw volledige adresgegevens. Om in aanmerking te komen voor de ledenprijs dient ook het lidmaatschapsnummer vermeld te worden.

**Het licentiesysteem voor trainers.**



In februari 2002 is de KNAU in samenwerking met de Algemene Looptrainers Vereniging (ALV) gestart met een licentiesysteem voor trainers. Het belangrijkste doel van het licentiesysteem is het realiseren van een totale kwaliteitsverbetering van het trainerscorps, wat dient te leiden tot een verbetering van de kwaliteit van het sportaanbod van de bij de KNAU aangesloten atletiekverenigingen en loopgroepen. Daarmee wordt getracht om het verloop van KNAU-leden te verminderen, maar ook het plezier en de veiligheid tijdens trainingen te verhogen.
Sinds februari 2002 hebben inmiddels (eind april 2003) 870 personen een trainers-licentie aangevraagd en ontvangen. Het reglement behorend bij het licentiesysteem is in te zien via de KNAU-site www.knau.nl (onder: opleidingen). In de afgelopen periode zijn bij de afdeling opleidingen enkele vragen ontvangen die enige toelichting behoeven. Hieronder worden drie van die vragen gesteld en beantwoord.

**Vraag 1:**
Volgens het reglement van het licentiesysteem (artikel 4.2) geeft een diploma met ingang van 01 januari 2004 nog maar twee jaar recht op een licentie. Is mijn diploma na die twee jaar dan niets meer waard?

**Antwoord 1:**
Een diploma is het bewijs dat iemand een bepaalde opleiding met goed gevolg heeft doorlopen en afgerond. In dat opzicht verliest een diploma nooit zijn waarde en geldigheid. Met betrekking tot het licentiesysteem geeft een diploma (met ingang van 01 januari 2004) twee jaar lang recht op het aanvragen van een licentie. Vraagt u voor de eerste keer een licentie aan op basis van een diploma dat reeds meer dan twee jaar geleden is afgegeven, dan ontvangt u een voorwaardelijke licentie. Na vier jaar kan die voorwaardelijke licentie worden omgezet in een definitieve licentie. Om een voorwaardelijke licentie om te zetten in een definitieve licentie dient u in de vier jaar dat een voorwaardelijke licentie geldig is in totaal 6 bijscholingen te volgen. Het verlengen van een definitieve licentie is al mogelijk indien u in de vier jaar 3 bijscholingen heeft gevolgd. Deze regel gaat in per 01 januari 2004. Tot die datum geldt nog een overgangsregeling waarbij trainers die reeds lang geleden een diploma hebben behaald direct een definitieve licentie kunnen aanvragen.

**Vraag 2:**
Ik heb helaas geen diploma's, maar ik geef al jarenlang training en volgens mijn groep en volgens de vereniging gaat dat tot volle tevredenheid. Kan ik nou toch in het bezit komen van een licentie?

**Antwoord 2:**
Ja, dat kan inderdaad. Trainers die reeds jarenlang tot tevredenheid van hun vereniging actief zijn maar niet over het vereiste diploma beschikken kunnen op voorspraak van hun vereniging vrijstelling krijgen en toch in het bezit komen van een voorwaardelijke licentie. De trainer dient een verzoek hiertoe in te dienen bij de afdeling opleidingen en het verzoek dient gepaard te gaan van een schriftelijke verklaring van de betrokken vereniging. Indien u een voorwaardelijke licentie ontvangt dient u in de vier jaar dat deze voorwaardelijke licentie geldig is 6 bijscholingen te volgen. Daarna kan de voorwaardelijke licentie worden omgezet in een definitieve licentie (zie ook artikel 27 van het licentiereglement).

**Vraag 3:**
Voor het verlengen van een licentie moet je in vier jaar drie bijscholingen hebben gevolgd.
Onze vereniging organiseert zelf ook regelmatig bijscholingen voor onze trainers. Tellen deze bijscholingen ook mee voor het licentiesysteem?

**Antwoord 3:**
Voor het behalen van licentiepunten kunnen behalve de door de KNAU georganiseerde bijscholingen ook andere bijscholingen in aanmerking komen. Daar moeten echter een paar kanttekeningen bij gemaakt worden. Het licentiesysteem is bedoeld om de kwaliteit van het trainerscorps te verhogen, en het uitgeven van licenties is gebaseerd op het met regelmaat volgen van bijscholingen. Om de kwaliteit van het licentiesysteem zelf te waarborgen is het noodzakelijk dat er een goede controle bestaat op de registratie van aanwezigen bij bijscholingen, is het noodzakelijk dat het onderwerp van de bijscholing voldoende bijdraagt aan kwaliteits-verbetering en is van belang dat de bijscholing verzorgd wordt door iemand die op dat specifieke onderwerp in staat moet worden geacht om de aanwezigen voldoende te informeren en instrueren. De afdeling opleidingen van de KNAU wil altijd minimaal 4 weken vooraf inzicht hebben in deze aspecten alvorens een door een vereniging georganiseerde bijscholing akkoord te verklaren en te laten meetellen voor het licentiesysteem.

**KNAU Loopsportdag zaterdag 04 oktober 2003!**

Op zaterdag 04 oktober 2003 zal de achtste KNAU Loopsportdag (voorheen de Delta Lloyd Loopsportdag) worden gehouden. Na vele jaren op Papendal te hebben vertoefd, zal de KNAU Loopsportdag voor het eerst in Schoorl worden gehouden. In het dorpscentrum de Blinkerd te Schoorl kunnen maximaal 500 deelnemers worden ontvangen. De Blinkerd omvat een theaterzaal, sporthal en diverse presentatieruimtes.

Deze jaarlijkse ontmoetingsdag is bestemd (en aantrekkelijk) voor allen die bij de ondersteuning van de loopsport betrokken zijn, zoals: looptrainers, bestuurlijk verenigingskader, recreatiebegeleiders, docenten, wedstrijdorganisatoren, sponsoren en pers. Net als in voorgaande edities zal er weer een breed scala aan onderwerpen voor het begeleidend en ondersteunend loopsportkader worden gepresenteerd. Er zal extra aandacht worden besteed aan loopsportactiviteiten, die binnen de atletiekverenigingen kunnen worden georganiseerd.
Het programma en de wijze van inschrijving zal binnenkort kenbaar worden gemaakt.

Sjaak van der Weijden.
voorzitter TR



Villa Mila©



ςιλλα Μιλα♥

# Villa Mila©

**Mei 2003**



## *De Mila's On Tour....*

Het baanseizoen is al weer even op gang en ook de Mila'ers van 'De Spartaan' zijn weer einge tijd uit hun jaarlijkse winterslaap en zijn dan ook vanaf begin april weer op de Nederlandse atletiekbanen te bewonderen geweest. Voor vele Mila'ers is het echter nog steeds wachten op de ideale race en weersomstandigheden. Veel wedstrijden zijn gelopen onder typische Nederlandse omstandigheden (harde wind met hier en daar een buitje). Bovendien komen velen terug van blessures, zitten er een aantal hard te blokken voor examens, tentamens en andersoortige studieprojecten en is een van de Mila'ers vader geworden (Marcel, nog van harte!) waardoor nog niet een ieder tot optimale prestaties is gekomen. Echter wat in het vat zit, verzuurt niet, dus we blijven hopen op nog wat aansprekende resultaten gedurende de rest van het seizoen.

Wel willen we vanuit Villa Mila© even de nadruk vestigen op twee jonge atleten die het ene na het andere PR hebben gelopen in dit nog prille seizoen. Zo heeft Sietske (van der Weijden) reeds bewezen dat ze als C-junior (!) goed kan meekomen met haar rivales in de B- en A-categoriën. Op de 400m heeft ze inmiddels een tijd staan van 62.83 en op de 800m heeft ze redentelijk al 2.24.8 gelopen. Een prestatie om U tegen te zeggen! En de rek is er nog lang niet uit dus dat belooft nog wat voor de komende maanden en jaren. Ook Floor (van Langen) heeft zich flink verbeterd dit seizoen en staat inmiddels op een tijd van 2.04.20 op de 800m. Een verbetering van bijna 10 seconden ten opzichte van vorig jaar! Echter gezien zijn progressie dit seizoen en het potentieel wat er nog inzit kan de 2 minuten grens nog wel eens heel dichtbij komen dit jaar. Ook vindt Floor aardig wat steun in de concurrentie van trainingsmaatje Maarten (ter Hoeve) die ook langzaam weer zijn oude vorm terug begint te krijgen en inmiddels al weer op 2.03.93 zit.

Ook willen de prestatie van Willem Boon op het NK 10 kilometer niet zomaar voobij laten gaan. Willem kwam in zijn klasse (HV1) net iets te kort in de eindsprint om het podium te halen in Epe en eindigde als vierde in een verdienstelijke 32.57.76. Proficiat, Willem!

Voor de komende weken staan nog wat hoogtepunten op de agenda, met als absolute uitschieter natuurlijk ons eigen NK-junioren. Namens de de Mila-groep van de Spartaan zullen daar Sietske *(Zal zij de B-meiden kunnen verrassen?)*, Floor (*Komt plotseling die 2 minuten grens in zicht?)*, Maarten (*En tja, als Floor die 2 minuten grens kan halen, gaat Maarten er dan onder?*) en Jacco (van der Weijden) (*Zal hij weer een halve minuut van zijn PR kunnen halen?*) acte de présence geven. Wij wensen hun natuurlijk alle succes toe!

Tenslotte, omdat we niet iedereen kunnen noemen hebben we onderstaand nog even de belangrijkste resultaten van de Spartaanse Mila'ers nog even op een rijtje gezet.

Vanuit Villa Mila© wensen wij alle Mila'ers natuurlijk het allerbeste toe voor de komende weken en vertrouwen erop dat er nog flink wat PR's aan diggelen zullen worden gelopen.

Geniet van de zomer! Edwin

## Uitslagen MiLa:

***Zondag 6 april 2003, Onderlinge Lisse***

*600m:*

| | | |
|---|---|---|
| JA | Maarten ter Hoeve | 1.29.6 (PR) |
| JB | Floor van Langen | 1.30.3 (PR) |

*1500m:*

| | | |
|---|---|---|
| HV1 | Willem Boon | 4.26.8 |
| SEN | Sebastiaan Kerkvliet | 4.36.3 |
| SEN | Marcel Waaning | 4.37.2 |
| SEN | Peter Vermeij | 4.42.1 |
| SEN | Johan Cederhout | 4.44.2 |
| SEN | Maarten Hoogkamer | 4.45.9 |
| JB | Jacco van der Weijden | 4.57.3 |

***Woensdag 16 april 2003, Instuif Leiden***

*300m:*

| | | |
|---|---|---|
| MC | Sietske van der Weijden | 46.66 (PR) |

*1000m:*

| | | |
|---|---|---|
| JA | Maarten ter Hoeve | 2.46.59 |
| JB | Floor van Langen | 2.46.60 |
| JB | Jacco van der Weijden | 3.02.68 |

***Vrijdag 25 april 2003, NK 10km, Epe***

*10.000m:*

| | | |
|---|---|---|
| HV1 | Willem Boon<br>4e | 32.57.76 |

***Zondag 27 april 2003, A-Competitie Barendrecht***

*800m:*

| | | |
|---|---|---|
| JB | Floor van Langen | 2.07.51 |

*1500m:*

| | | |
|---|---|---|
| JA | Maarten ter Hoeve | 4.34.09 |

*3000m:*

| | | |
|---|---|---|
| JB | Jacco van der Weijden | 10.35.43 |

***Dinsdag 29 april 2003, Instuif Oss***

*800m:*

| | | |
|---|---|---|
| MC | Sietske van der Weijden | 2.25.91 (PR) |

*3000m:*

| | | |
|---|---|---|
| JB | Jacco van der Weijden | 10.17.99 (PR) |

***Vrijdag 9 mei 2003, Instuif Utrecht***

*800m:*

| | | |
|---|---|---|
| JA | Maarten ter Hoeve | 2.04.06 |
| JB | Floor van Langen | 2.06.40 (PR) |

***Zondag 11 mei 2003, B-Competitie***

*400m:*

| | | |
|---|---|---|
| MC | Sietske van der Weijden | 62.83 (PR) |

***Woensdag 14 mei 2003, Instuif Leiden***

*400m:*

| | | |
|---|---|---|
| JA | Maarten ter Hoeve | 55.92 |
| JB | Floor van Langen | 57.24 |
| MC | Sietske van der Weijden | 63.95 |

*1500m:*

| | | |
|---|---|---|
| SEN | Erik Bakker | 4.15.41 |
| HV1 | Willem Boon | 4.16.06 |
| JB | Jacco van der Weijden | 4.54.74 |

*5000m:*

| | | |
|---|---|---|
| SEN | Johan Cederhout | 17.04.45 |

***Zondag 18 mei 2003, Competitie 2e Divisie, Woerden***

*800m:*

| | | |
|---|---|---|
| JA | Maarten ter Hoeve | 2.04.15 |

*1500m:*

| | | |
|---|---|---|
| SEN | Maarten Hoogkamer | 4.42.12 |

*5000m:*

| | | |
|---|---|---|
| SEN | Martin Kerkvliet | 17.20.19 |

***Zondag 18 mei 2003, Competitie 1e Divisie, Enschede***

*5000m:*

| | | |
|---|---|---|
| SEN | Erik Bakker | 16.11.80 |

***Vrijdag 23 mei 2003, Instuif Utrecht***

*1500m:*

| | | |
|---|---|---|
| JA | Maarten ter Hoeve | 4.28.20 |
| JB | Floor van Langen | 4.31.88 |

***Zondag 25 mei 2003, Instuif Amsterdam***

*800m:*

| | | |
|---|---|---|
| JB | Floor van Langen | 2.07.04 |

*1500m:*

| | | |
|---|---|---|
| SEN | Johan Cederhout | 4.31.12 |

***Zondag 25 mei 2003, B-Competitie, Zoetermeer***

*800m:*

| | | |
|---|---|---|
| MC | Floor van Langen | 2.04.8 |

***Donderdag 29 mei 2003, Ascension Games, Gouda***

*800m:*

| | | |
|---|---|---|
| JA | Maarten ter Hoeve | 2.03.93 |
| JB | Floor van Langen | 2.04.20 |

***Donderdag 29 mei 2003, Instuif, Heiloo***

*800m:*

| | | |
|---|---|---|
| JB | Jacco van der Weijden | 2.23.31 |
| MC | Sietske van der Weijden | 2.25.63 |

# Spartaanse Sprintkanonnen

Ja ja de eerste maand van het atletiekseizoen ziet er al weer op!! Het weer zat veelal mee en vooral tijdens onze eigen Ter Specke Bokaal was het schitterend weer. Tijdens deze wedstrijd was het genieten geblazen voor mensen die van de Sprint houden. Mooie races in de finales bij zowel de dames als de heren wat resulteerde in het winnen van de Ter Specke Bokalen door Timothy Beck en Jaqueline Poelman. Ook waren er Spartaan sprinters die aan de start verschenen. Zo liepen Wouter en Vinnie S de 400 en was Romara te bewonderen op 100m. De races van onze eigen atleten verliepen niet helemaal vlekkeloos maar ja de echte topvorm moet er dan ook pas in de maanden Juni en Juli zijn dus dat word afwachten maar.

Naast de bovengenoemde wedstrijd zijn er ook al diverse ander wedstrijden door de sprinters bezocht. Ook deze waren met wisselende successen. Jan D blijft vooruit gaan maar ook de blessures vliegen hem om de oren. Iedere keer weer licht pijntjes, hopelijk blijft het bij de kleine pijntjes anders dan is Jan zijn winter hard trainen voor niets geweest en dat zou zonde zijn. Verder is Vinnie S in Gouda in een zandbak gesignaleerd!! Het was weer de eerste keer na de winter dus de gesprongen 6.22 m beloofd nog veel voor deze zomer.

Onze sprintster Romara is zelfs geselecteerd voor het Nederlands junioren estafette team dat een gooi doet naar de limiet Europese jeugd kampioenschappen op de 4x100m. Dit evenement zal deze zomer gehouden worden in Finland.

In de hoek van de revaliderende / sprinters in ruste vinden we nog steeds Vincent v. B en Ed. Het enige waar zij zich mee bezig houden is het maken van duurlopen, het geven van training en vooral veel pingpongen.

Tot slot van deze sprint kanonnen willen wij u nog wijzen op het Nederlands Kampioenschap voor Junioren dat 27, 28 en 29 Juni op onze eigen thuis baan in Lisse gehouden wordt. Hier kunt u veel van onze eigen junioren aan het werk zien en natuurlijk ook onze sprintgenote Romara. Dus bij deze een oproep aan alle spartaanleden kom dat weekend gezellig naar de baan en moedig ze aan al onze eigen atleten. Want als er iets stimulerend is als je aan het lopen bent zijn het wel de aanmoedigingen van het publiek langs de baan.

Tot ziens langs de atletiekbaan tijdens het NK!!!!

De Sprinters

## Asics en Sporthuis van Gerven sponsoren Romara van Noort

Dat Romara snel kon lopen was al langer bekend, maar hoe snel werd voor het eerst echt duidelijk toen ze als C-meisje 18.6 liep op de 150 meter en daarmee gedeeld vierde kwam te staan op de aller tijden ranglijst van de meisjes C. Wie twijfelde aan de handgeklokte tijd werd definitief overtuigd toen ze vorig jaar als eerstejaars B-meisje 55.62 op de klokken zette op de 400 meter, goed voor de vijfde plaats op de lijst bij de B-meisjes. Datzelfde jaar werd ze in Assen twee maal Nederlands Kampioen bij de B-meisjes, op de 100 en de 200 meter. Dus haar beste kwaliteiten liggen op de 400 meter, bleek ze ook op de kortere nummers onverslaanbaar.
Dit jaar liep ze indoor op de 200 meter op het NK bij de B-meisjes een tijd van 25.20 die sneller was dan de dames diezelfde dag op hun NK liepen. Op de indoorlijst aller tijden was ook deze tijd goed voor een vijfde plaats. Haar hoogste notering op de aller tijden lijsten is die van de 400 meter indoor bij de B-meisjes: derde met 56.78.
Dat Romara dus een talent is, was niet zo moeilijk te ontdekken. Ook Joke van der Stelt van Sporthuis van Gerven in Noordwijkerhout had dit door en in samenwerking met Asics sponsort deze sportwinkel nu Romara. Vorige maand werd Romara in het nieuw gestoken en als alles meezit loopt ze dit jaar nog met haar asicsspikes in Finland. Ze maakt namelijk deel uit van het junioren 4x100 estafetteteam dat zich kan plaatsen voor het EK voor junioren komende zomer in Finland. Op hemelvaartsdag kwam deze ploeg met 46.40 nog 2 tienden te kort voor de limiet, maar bij de wissels is nog de nodige tijd te winnen. Dus het is zeker mogelijk dat deze limiet gehaald wordt en dat Romara dus naar Finland gaat. Anders kan ze het ook nog altijd proberen op de 400 meter waarvoor ze twee keer 54.80 moet lopen.



## 1e competitiewedstrijd 2e Herenploeg zit erop.

Zondag 4 mei heeft de 2e herenploeg zijn eerste wedstrijd voor dit seizoen gehad. Door de nieuwe opzet van de competitie komen zij dit seizoen in de 2e i.p.v. de 3e divisie uit en hebben zij zeker 3 i.p.v. de gebruikelijke 2 voorrondes voor de finale.
Omdat de 1e herenploeg nog geen wedstrijd hadden konden enkele atleten de sfeer van de 2e ploeg proeven en zo de ploeg wat versterken.

De wedstrijd werd gehouden op de baan van AV'40 in Delft. Het weer was erg goed, alleen jammer dat dit voor het publiek gold en niet voor de atleten op de loopnummers. Zij hadden erg veel last van een stevige wind en de warmte. Helaas voor hen dus wat tegenvallende prestaties. Dat Arnoud zich helemaal thuis voelt in de tweede ploeg bleek maar weer door zijn goede prestaties op de werpnummers.
Met de wind in de rug wisten de springers goede prestaties neer te zetten. De onderlinge strijd tussen Dennis en Michael werd in het voordeel van Michael beslist. Nog iets meer wind in de rug en Michael kan nog meer snelheid ontwikkelen voor de sprong die hem naar zijn doel voor dit seizoen leidt.
De sprinter van de tweede ploeg liep na een pikstartje een goede 100 meter. Op de 200 meter haalde hij wel de finish, maar had iets teveel gegeven en moest zich helaas afmelden voor de 4 keer 100. Gelukkig was Dennis bereidt zijn plaats in te nemen. Na een ingehouden start kwam hij het 2e stuk lekker opgang zodat de overige 3 het afsluitende nummer tot een goed einde konden brengen.

Na afloop werd er nog even gezellig nageborreld en al weer vooruitgekeken naar de volgende wedstrijd op 18 mei. Met een volledig team moet een verbetering van de plaats er inzitten.

Maarten Hoogkamer

| Uitslagen Mei | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | |
| **Instuif Oss - 29 April** | | | | | **Ter Specke Bokaal - 10 Mei** | | | |
| 200m | Vincent Schniedewind | 23,38 | H | | 100m | Romara van Noort | 12,52 | MB |
| | Jan Dofferhoff | 25,17 | H | | 400m | Vincent Schniedewind | 50,91 | H |
| 800m | Sietske van der Weijden | 2.25,98 | MC | | | Wouter Hoogkamer | 52,20 | H |
| 3000m | Jacco van der Weijden | 10.17,99 | JB | | 800m | Pieter van Langen | 1.54,84 | H |
| | | | | | 100mH | Yvonne Wisse | 13,69w | D |
| **Seniorencompetitie 2e divisie - 4 Mei** | | | | | Ver | Rick Wassenaar | 7,04w | H |
| | **Mannen** | | | | | Remona Fransen | 5,31 | MA |
| 100m | Jan Dofferhoff | 12,42 | H | | Hoog | Rick van Ruiten | 1,95 | JA |
| 200m | Jan Dofferhoff | 25,69 | H | | Speer | Rick van Ruiten | 62,38 | JA |
| 400m | Wouter Hoogkamer | 52,47 | H | | 4x100m | Rory - Vincent S. | | |
| | Stefan den Harder | 52,58 | H | | | Stefan - Rick W. | 43,60 | |
| 800m | Maarten ter Hoeve | 2.08,21 | JA | | | Eva - Romara | | |
| 5000m | Sebastiaan Kerkvliet | 16.55,95 | H | | | Remona - Yvonne | 47,30 | |
| | Maarten Hoogkamer | 17.49,29 | H | | | | | |
| 110mH | Niels van der Poel | 19,18 | H | | **B-competitie - 11 Mei** | | | |
| Ver | Michael Kapteijn | 6,20 | H | | 100m | Lonneke Derriks | 13,26 | MB |
| | Dennis Verhaar | 5,67 | H | | | Leonie van der Plas | 14,91 | MB |
| Hoog | Dennis Verhaar | 1,70 | H | | 400m | Sietske van der Weijden | 62,83 | MC |
| Hinkstap | Niels van der Poel | 11,92 | H | | 800m | Romara van Noort | 2.19,63 | MB |
| Kogel | Arnoud Koot | 13,03 | H | | 100mH | Anouk Kragtwijk | 19,17 | MC |
| Discus | Arnoud Koot | 43,00 | H | | Ver | Nienke Kragtwijk | 4,79 | MB |
| 4x100m | Spartaan | 47,51 | | | | Lonneke Derriks | 4,75 | MB |
| | **Vrouwen** | | | | Hoog | Anouk Kragtwijk | 1,60 | MC |
| 100m | Eva van der Poel | 13,22 | MA | | Kogel | Romara van Noort | 10,63 | MB |
| | Nicoline Hoogenboom | 15,58 | D | | Discus | Leonie van der Plas | 17,46 | MB |
| 200m | Debby van der Kraan | 28,06 | D | | Speer | Nienke Kragtwijk | 25,48 | MB |
| | Marit Suttorp | 28,55 | MA | | 4x100m | De Spartaan | 51,26 | |
| 400m | Marit Suttorp | 63,15 | MA | | | | | |
| | Roxanne van Noort | 64,04 | D | | **Instuif Leiden - 14 mei** | | | |
| 800m | Sonja van Noort | 2.39,65 | D | | 100m | Vincent Schniedewind | 11,56 | H |
| 3000m | Lisette Kaptijn | 11.58,71 | D | | 400m | Maarten ter Hoeve | 55,92 | JA |
| 100mH | Eva van der Poel | 16,14 | MA | | | Floor van Langen | 57,24 | JB |
| Ver | Sonja van Noort | 4,67 | D | | | Sietske van der Weijden | 1.03,95 | MC |
| | Jolanda van der Weerd | 4,08 | D | | 1500m | Erik Bakker | 4.15,41 | H |
| Hoog | Tessy Lenting | 1,45 | D | | | Willem Boon | 4.16,86 | H |
| Kogel | Roxanne van Noort | 11,14 | D | | | Jacco van der Weijden | 4.54,75 | JB |
| | Debby van der Kraan | 9,82 | D | | 5000m | Johan Cederhout | 17.05,47 | H |
| Discus | Heidi van der Veek | 34,14 | D | | Kogel | Arnoud Koot | 13,09 | H |
| Speer | Ellen van Noort | 28,08 | D | | Discus | Edwin Kortekaas | 46,46 | H |
| 4x100m | Spartaan | 51,42 | | | | Arnoud Koot | 44,02 | H |
| | | | | | | | | |
| **Instuif Utrecht - 9 Mei** | | | | | **Trigallez Bokaal - 17 mei** | | | |
| 800m | Maarten ter Hoeve | 2.04,08 | JA | | 100m | Romara van Noort | 12,49 | MB |
| | Floor van Langen | 2.06,40 | JB | | 200m | Yvonne Wisse | 24,41 | D |
| Kogel | Arnoud Koot | 12,81 | H | | | Romara van Noort | 25,19 | MB |
| Discus | Arnoud Koot | 41,92 | H | | 110mH | Rick Wassenaar | 15,08 | H |
| | | | | | Hoog | Rick van Ruiten | 2,00 | JA |
| | | | | | | Yvonne Wisse | 1,75 | D |
| | | | | | Kogel | Rick Wassenaar | 14,70 | H |
| | | | | | Discus | Rick Wassenaar | 43,00 | H |

| **Seniorencompetitie 1e divisie - 18 mei** | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 100m | Vincent Schniedewind | 11,56 | H | |
| | Stefan den Harder | 11,76 | H | |
| 200m | Vincent Schniedewind | 23,29 | H | |
| | Stefan den Harder | 23,45 | H | |
| 400m | Pieter van Langen | 50,94 | H | |
| | Wouter Hoogkamer | 52,18 | H | |
| 800m | Pieter van Langen | 1.56,62 | H | |
| 5000m | Erik Bakker | 16.11,80 | H | |
| 110mH | Rick Wassenaar | 15,26 | H | |
| | Rory van Noort | dnf | JA | |
| Hoog | Rick van Ruiten | 2,00 | JA | |
| | Rory van Noort | 1,75 | JA | |
| Ver | Rick Wassenaar | 6,60 | H | |
| | Rick van Ruiten | 5,95 | JA | |
| Hinkstap | Martijn Feijt | 12,65 | H | |
| Kogel | Edwin Kortekaas | 12,69 | H | |
| Discus | Edwin Kortekaas | 43,28 | H | |
| Slingeren | Peter van Noort | 51,88 | H | |
| 4x100m | Rick - Vincent | 44,22 | | |
| | Stefan - Rick | | | |
| | | | | |
| **Seniorencompetitie 2e divisie - 18 mei** | | | | |
| | **Dames** | | | |
| 100m | Debby van der Kraan | 13,17 | D | |
| | Debby van der Kraan | 27,19 | D | |
| 200m | Sonja van Noort | 30,72 | D | |
| 400m | Yvonne Wisse | 55,34 | D | |
| | Roxanne van Noort | 63,81 | D | |
| 800m | Marit Suttorp | 2.31,57 | MA | |
| 1500m | Lisette Kaptijn | 5.19,19 | D | |
| Hoog | Eva van der Poel | 1,60 | MA | |
| Ver | Yvonne Wisse | 5,78 | D | |
| | Marit Suttorp | 4,90 | MA | |
| Hinkstap | Sonja van Noort | 9,98 | D | |
| Kogel | Eva van der Poel | 11,61 | MA | |
| Discus | Roxanne van Noort | 30,24 | D | |
| Zweedse | Eva - Roxanne | disq. | | |
| estafette | Yvonne - Debby | | | |
| | **Heren** | | | |
| 100m | Jan Dofferhoff | 12,34 | H | |
| | Jan Beijk | 12,66 | JA | |
| 200m | Jan Dofferhoff | 25,11 | H | |
| | Jan Beijk | 25,97 | JA | |
| 400m | Edwin Warmerdam | 59,76 | H | |
| 800m | Maarten ter Hoeve | 2.04,60 | JA | |
| 1500m | Maarten Hoogkamer | 4.42,12 | H | |
| 5000m | Martin Kerkvliet | 17.20,19 | H | |
| 400mH | Michael Kaptein | 1.02,04 | H | |
| Hoog | Dennis Verhaar | 1,70 | H | |

| **Instuif Utrecht - 23 mei** | | | |
|---|---|---|---|
| 1500m | Maarten ter Hoeve | 4.28,20 | JA |
| | Floor van Langen | 4.31,88 | JB |
| Kogel | Arnoud Koot | 13,04 | H |
| Slingeren | Arnoud Koot | 42,19 | H |
| | | | |
| **Nijmegen Global Atlethics - 24 mei** | | | |
| 800m | Pieter van Langen | 1.53,45 | H |
| | | | |
| **NK Meerkamp - 24/25 mei** | | | |
| 10-kamp | Rory van Noort | 6497 | JA |
| | *100m* | *11,75* | |
| | *Ver* | *6,34* | |
| | *Kogel* | *12,42* | |
| | *Hoog* | *1,83* | |
| | *400m* | *52,94* | |
| | *110mH* | *15,71* | |
| | *Discus* | *36,55* | |
| | *Pols* | *3,90* | |
| | *Speer* | *47,36* | |
| | *1500m* | *4.42,28* | |
| | Rick van Ruiten | 5925 | JA |
| | *100m* | *12,05* | |
| | *Ver* | *6,34* | |
| | *Kogel* | *12,74* | |
| | *Hoog* | *1,98* | |
| | *400m* | *55,32* | |
| | *110mH* | *16,94* | |
| | *Discus* | *33,27* | |
| | *Pols* | *2,80* | |
| | *Speer* | *52,45* | |
| | *1500m* | *5.09,41* | |
| | Rick Wassenaar | - | H |
| | *100m* | *11,48* | |
| | *Ver* | *6,86* | |
| | *Kogel* | *14,81* | |
| | *Hoog* | *1,83* | |
| | *400m* | *dnf* | |
| 7-kamp | Yvonne Wisse | 5785 | D |
| | *100mH* | *13,92* | |
| | *Hoog* | *1,75* | |
| | *Kogel* | *11,99* | |
| | *200m* | *24,44* | |
| | *Ver* | *5,82* | |
| | *Speer* | *33,53* | |
| | *800m* | *2.11,61* | |
| | Remona Fransen | 4819 | MA |
| | *100mH* | *15,61* | |
| | *Hoog* | *1,72* | |
| | *Kogel* | *9,64* | |

**Vervolg Heren**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Ver | Michael Kaptein | 6,00 | H | |
| | Dennis Verhaar | 6,00 | H | |
| Kogel | Arnoud Koot | 13,21 | H | |
| | Tim Warmerdam | 10,40 | H | |
| Discus | Arnoud Koot | 43,75 | H | |
| Speer | Tim Warmerdam | 25,52 | H | |
| Zweedse | Dennis - Michael | 2.12,8 | | |
| estafette | Jan – Jan | | | |
| **vervolg NK Meerkamp** | | | | |
| 7-kamp | Eva van der Poel | 4669 | MA | |
| | *100mH* | *15,92* | | |
| | *Hoog* | *1,60* | | |
| | *Kogel* | *11,66* | | |
| | *200m* | *26,47* | | |
| | *Ver* | *5,24* | | |
| | *Speer* | *29,86* | | |
| | *800m* | *2.28,42* | | |
| | | | | |
| **Instuif Phanos - 25 mei** | | | | |
| 100m | Stefan den Harder | 11,93 | H | |
| 800m | Floor van Langen | 2.07,04 | JB | |
| 1500m | Johan Cederhout | 4.31,12 | H | |
| | | | | |
| **B-competitie - 25 mei** | | | | |
| 100m | Lonneke Derriks | 13,5 | MB | |
| | Leonie van der Plas | 15,0 | MB | |
| 400m | Romara van Noort | 57,2 | MB | |
| | Nienke ter Hoeve | 1.08,3 | MB | |
| 800m | Sietske van der Weijden | 2.24,8 | MC | |
| | Iris van der Meer | 2.48,9 | MB | |
| 100mH | Romara van Noort | 14,7 | MB | |
| Hoog | Anouk Kragtwijk | 1,60 | MC | |
| Ver | Nienke Kragtwijk | 4,77 | MB | |
| | Lonneke Derriks | 4,55 | MB | |
| Kogel | Nienke ter Hoeve | 8,44 | MB | |
| | Iris van der Meer | 7,97 | MB | |
| Discus | Anouk Kragtwijk | 16,90 | MC | |
| | Leonie van der Plas | 16,01 | MB | |
| Speer | Nienke Kragtwijk | 25,55 | MB | |
| 4x100m | Spartaan | 50,9 | | |

**Vervolg 7-Kamp**

| | | | |
|---|---|---|---|
| | *200m* | *25,97* | |
| | *Ver* | *5,42* | |
| | *Speer* | *28,74* | |
| | *800m* | *2.26,24* | |
| | | | |
| **Ascension Games - 29 mei** | | | |
| 100m | Jelle van der Krogt | 11,94 | JB |
| | Debby van der Kraan | 13,38 | D |
| 200m | Jelle van der Krogt | 24,38 | JB |
| 400m | Lonneke Derriks | 1.00,76 | MB |
| 800m | Maarten ter Hoeve | 2.03,93 | JA |
| | Floor van Langen | 2.04,20 | JA |
| Ver | Vincent Schniedewind | 6,22 | H |
| | Michael Kaptijn | 6,01 | H |
| | Eva van der Poel | 5,20 | MA |
| | Debby van der Kraan | 4,97 | D |
| | Lonneke Derriks | 4,92 | MB |
| | Marit Suttorp | 4,76 | MA |
| | Sonja van Noort | 4,70 | D |
| | Iris van der Meer | 4,27 | MB |
| | Jolanda van der Weerd | 3,77 | D |
| Kogel 7,25kg | Arnoud Koot | 13,84 | H |
| 4kg | Eva van der Poel | 10,89 | MA |
| | Jolanda van der Weerd | 9,64 | D |
| | Marit Suttorp | 9,36 | MA |
| | Heidi van der Veek | 9,01 | D |
| | Sonja van Noort | 9,01 | D |
| Discus | Arnoud Koot | 41,68 | H |
| | Heidi van der Veek | 33,33 | D |
| | Iris van der Meer | 20,72 | MB |
| | Jolanda van der Weerd | 18,77 | D |
| | | | |
| **Audi A4 circuit - 30 mei** | | | |
| 200m | Sietske van der Weijden | 29,15 | MC |
| Kogel | Arnoud Koot | 13,11 | H |
| Discus | Arnoud Koot | 42,31 | H |
| | | | |
| **NSKi - 31 mei** | | | |
| 5000m | Johan Cederhout | 17.42,33 | H |
| Kogel | Rick Wassenaar | 14,60 | H |
| Discus | Rick Wassenaar | 40,22 | H |
| Slingeren | Rick Wassenaar | 32,58 | H |
| | | | |
| **Twente Atletiek - 1 juni** | | | |
| 400m | Pieter van Langen | 50,25 | H |

# WTR-NIEUWS

## DE WTR-ESTAFETTE OM DE HANS SCHIPAANBOORDBEKER

Voor de nieuwe leden even enige uitleg.
Op aangeven vanuit de vereniging en ondersteund door de WTR-commissie is sinds 1999 de wisselbeker vernoemd naar Hans Schipaanboord.
Hans was een zeer gewaardeerd en plezierig Spartaanlid. Altijd meedenkend en enthousiast. Zo heeft hij ook mede aan de basis gestaan van onze WTR.
In maart 1997 ontviel Hans ons na een slopende ziekte. Hij was toen 56 jaar jong.

De deelname viel ons dit jaar met 21 teams wat tegen. We zullen nagaan hoe we de afspraken met de trainers nog beter kunnen maken. Wel was het verheugend diverse nieuwe deelnemers te zien en ook om van verschillenden te horen dat ze het leuk vonden mee te doen. "Je ontmoet mensen die je nooit eerder hebt gezien".
Dankzij de medewerking van de trainers lagen de gerealiseerde tijden gelukkig veel dichter bij elkaar dan vorig jaar. De prognose op basis van de 3000m testlopen, aangevuld met Coopertest afstanden, was dus weer goed.
Jammer genoeg moest Klaas Molenaar uitstappen wegens kramp en kwam de (snelle) vierde loper van het team met Alfred Terstege niet opdagen. Alfred heeft toen nog maar een keer gelopen, klasse.
We bedanken Nico Warmerdam voor de ondersteuning van Gerard van Saase bij de indeling. Zie verder de uitslag.

## TRIMLOPEN

Hier weer een overzicht van trimlopen in de omgeving.
Sinds het baanseizoen - al een tijdje geleden - is begonnen, is de keuzemogelijkheid wat kleiner. Meer informatie over afstanden, starttijden, organiserende vereniging en tel.nr. voor inlichtingen, en natuurlijk over andere lopen, kun je vinden in het trimloopboekje. O.a. Aad van der Lans en ik hebben een exemplaar. Dus: algemene informatie over een geplande prestatieloop nodig? Vraag een van ons. Overigens: dit overzicht zetten we ook op onze Spartaanwebsite; www.spartaan.net. Daar staan veelal ook website adressen bij de verschillende lopen.

| | | | |
|---|---|---|---|
| ma. | 9 juni | Sporteon Oostdam strandloop; 2-4-8 km [1] | 19.30 u. Katwijk |
| do. | 13 juni | Tiger Balm NOVO strandlopen; 2-4-8 km [2] | 19.30 u. Noordwijk |
| vr. | 20 juni | ½ mar.-estafette voor bedrijfs- en verenigingsteams | 19.00 u. Lisse |

[1] iedere maandagavond t/m 16 juni (vanaf 26 mei)
[2] iedere donderdagavond t/m 14 augustus

Namens de WTR-commissie,
Theo Edens

# UITSLAG WTR-ESTAFETTE 13 mei 2003

| | | Persoonlijke tijd 1e loper | | | | Persoonlijke tijd 2e loper | | | Totaal |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| PL | nr | Naam | | Tijd 1 | nr | Naam | | Tijd 2 | Tijd 2 |
| 1 | 289 | Hans | Maarschalk | 0:21:42 | 286 | Claudia | Edens | 0:25:44 | **0:47:26** |
| 2 | 266 | Marcel | Konijn | 0:19:39 | 267 | Joke v/d | Lans | 0:25:33 | **0:45:12** |
| 3 | 201 | Ria | Schriek | 0:23:43 | 202 | Janneke | Weiffenbach | 0:30:06 | **0:53:49** |
| 4 | 206 | Mariette | Beijk | 0:30:20 | 207 | Ricky | Slingerland | 0:24:53 | **0:55:13** |
| 5 | 296 | Gery v/d | Heuvel | 0:26:37 | 297 | Willem | Bos | 0:28:56 | **0:55:33** |
| 6 | 256 | Nicole | Vastenhout | 0:29:47 | 257 | Ellemiek | Schrama | 0:25:53 | **0:55:40** |
| 7 | 271 | Elly | Bennis | 0:27:35 | 272 | Jeannette v/d | Toorn | 0:28:14 | **0:55:49** |
| 8 | 211 | Karin | Beijk | 0:30:20 | 212 | Eric | Kerkvliet | 0:25:17 | **0:55:37** |
| 9 | 276 | Marty van | Rijnberk | 0:27:10 | 277 | Gert | Vermeulen | 0:27:05 | **0:54:15** |
| 10 | 226 | Johanna | Rooijakkers | 0:31:02 | 227 | Til | Duineveld | 0:23:53 | **0:54:55** |
| 11 | 281 | Manon | Weiffenbach | 0:26:24 | 282 | Gerda | Wassenaar | 0:25:25 | **0:51:49** |
| 12 | 231 | Elsbeth v/d | Ham | 0:26:11 | 232 | Henk | Blom | 0:29:34 | **0:55:45** |
| 13 | 251 | Irene | Topper | 0:29:49 | 252 | Hein | Hendriks | 0:27:48 | **0:57:37** |
| 14 | 196 | Wil van | Velzen | 0:24:49 | 197 | Werner | Dekker | 0:26:55 | **0:51:44** |
| 15 | 221 | Greet | Waasdorp | 0:31:57 | 222 | Gusti de | Schipper | 0:24:43 | **0:56:40** |
| 16 | 236 | Rita v/d | Krogt | 0:27:17 | 237 | Joke | Borst | 0:30:38 | **0:57:55** |
| 17 | 246 | Gerda de | Groot | 0:29:45 | 249 | Jim van der | Zon | 0:22:01 | **0:51:46** |
| 18 | 241 | Eefje | Wensveen | 0:31:27 | 242 | Peter | Weiffenbach | 0:27:41 | **0:59:08** |
| 19 | 216 | Carla van | Noord | 0:35:34 | 217 | Gerrit | Verhaar | 0:25:49 | **1:01:23** |
| 20 | 261 | Alfred | Terstege | 0:29:55 | 262 | Marcel van | Dijk | 0:28:58 | **0:58:53** |
| 21 | 291 | Marian | Pijpers | 0:28:27 | 292 | Ad van | Ruiten | 0:27:01 | **0:55:28** |

| | Persoonlijke tijd 3e loper | | | Totaal | | Persoonlijke tijd 4e loper | | | Totaal |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | nr | Naam | | Tijd 3 | Tijd 3 | nr | Naam | | Tijd 4 | Eindtijd |
| | 287 | Willem | Pernot | 0:27:05 | **1:14:31** | 288 | Jan | Valkenburg | 0:20:19 | **1:34:50** |
| | 268 | Janny | Dofferhoff | 0:28:57 | **1:14:09** | 269 | Evelien | Botter | 0:22:57 | **1:37:06** |
| | 203 | Pauline v/d | Voorn | 0:23:53 | **1:17:42** | 204 | Peter | Nederpelt | 0:19:38 | **1:37:20** |
| | 208 | Jack de | Vroomen | 0:23:21 | **1:18:34** | 209 | Paul | Grimbergen | 0:19:02 | **1:37:36** |
| | 299 | Wim | Keizer | 0:21:57 | **1:17:30** | 298 | Jan de | Vries | 0:21:11 | **1:38:41** |
| | 258 | Peter | Zonneveld | 0:22:14 | **1:17:54** | 259 | Hanneke | Lieverse | 0:20:58 | **1:38:52** |
| | 273 | Sako | Kroon | 0:22:26 | **1:18:15** | 274 | Toon | Martin | 0:20:43 | **1:38:58** |
| | 213 | Hans | Hoejenbos | 0:24:41 | **1:20:18** | 214 | John | Wassenaar | 0:18:43 | **1:39:01** |
| | 278 | Linda | Valkenburg | 0:22:57 | **1:17:12** | 279 | Bram | Hofland | 0:22:11 | **1:39:23** |
| | 228 | Coby | Zijlstra | 0:25:50 | **1:20:45** | 229 | Willem v. | Klink | 0:19:01 | **1:39:46** |
| | 283 | Gert-Jan | Booij | 0:25:13 | **1:17:02** | 284 | Hans | Adriaanse | 0:22:57 | **1:39:59** |
| | 233 | Helma | Citroen | 0:25:04 | **1:20:49** | 234 | Aad v/d | Lans | 0:19:19 | **1:40:08** |
| | 253 | Frank v/d | Paff | 0:21:05 | **1:18:42** | 254 | Frans v/d | Kraan | 0:21:33 | **1:40:15** |
| | 198 | Wim | Schouten | 0:24:56 | **1:16:40** | 199 | Theo | Edens | 0:23:58 | **1:40:38** |
| | 223 | George | Dofferhoff | 0:23:34 | **1:20:14** | 224 | Winfried | Dijker | 0:21:00 | **1:41:14** |
| | 238 | Nic | Wessels | 0:21:26 | **1:19:21** | 239 | Kees | Versteeg | 0:22:06 | **1:41:27** |
| | 247 | Hanneke v | Leeuwen | 0:27:06 | **1:18:52** | 248 | Rene van | Elk | 0:22:54 | **1:41:46** |
| | 243 | Kees v.d. | Dussen | 0:22:08 | **1:21:16** | 244 | Herman | Randsdorp | 0:20:36 | **1:41:52** |
| | 218 | Rien v/d | Lans | 0:22:29 | **1:23:52** | 219 | Edwin v/d | Zwet | 0:18:29 | **1:42:21** |
| | 263 | Laurens v. | Schie | 0:22:47 | **1:21:40** | 264 | Alfred | Terstege | 0:31:17 | **1:52:57** |
| | 293 | Rene van | Geest | 0:20:58 | **1:16:26** | 294 | Klaas | Molenaar | **Uitgestapt** | |

# PRAAG

Door de redactie van het clubblad ben ik gevraagd om een verslag van de reis te maken. Ik weet niet of ik het als beloning of als straf moet zien, maar ik zal iets op papier zetten.

Op 14 mei was het dan zover, na maanden voorbereiding, vertrokken we met de trein naar Praag. De afspraak was om half 7 op spoor 3 te verzamelen, echter enkelen hadden spoor 3 gevonden bij Big Mac, voor nog even een Nederlands bakkie. Toch kwamen er weer enkelen nog net op tijd, deze keer was Hedwig het niet. Allen in een blauw Praagjasje gestoken, gemakkelijk voor herkenning, het zoek raken van iemand. Het werkte echt, ook later in Praag.
De treinreis verliep voorspoedig, met veel geregel, welke Nico op zich nam. En Marga bracht in de trein de douane wel even naar "die Papie", die alle papieren had.
In Praag werden we opgewacht door degenen die met het vliegtuig waren gegaan en jawel, met de Spartaanvlag. Het hotel was goed. Na wat toespraken was iedereen vrij om te doen wat hij wilde doen, de komende 3 dagen.
Nico had voor donderdagmiddag een route uitgestippeld, met een beklimming van 12%. Zaterdagochtend had Bert een route, welke hij natuurlijk eerst had gelopen, geheel bijna vlak. Sommigen hadden reeds een deel van de marathon route gezien. Liever was het een verrassing gebleven, want het ging namelijk over de kinderkopjes, veel vals plat en kuilen en gaten.
Zaterdagavond was er een pastaparty in het hotel, enkele van ons hielden hun handen voor hun bord, zodat wat erop lag er niet af kon waaiden. Het eten was matig. Enkele van ons hadden daar dus ook te weinig aan, geen punt, want in Praag kun je voor heel weinig geld een perfect diner krijgen. Een half liter bier b.v. is goedkoper dan een bakkie koffie.
Zondag was het dan zover om half 9 stonden we allen in het startvak op het grote markt.
Gespannen wachten we op de startschot. Het was toen al redelijk warm, singlet en topjes weer. Idee voor de volgende reis, voor de sponsering om daar rekening mee te houden.
Na rondje stad, dan over de Karelsbrug, langs de Moldau en terug naar de stad, totaal 42,195 kilometer lang. De loop werd op de zware stukken door de supporters gesteund. Zij konden die de "plekjes" wederom weer vinden. Luidruchtig aangemoedigd dreven ze ons verder in de strijd. Na een zware loop kwam iedereen op zijn eigen tijd binnen op de grote markt, opgewacht door supporters met de Spartaanvlag.
s'Avonds tijdens de borrel en het diner werden de belevenissen van een ieder gelanceerd. Wat belangrijk is om te weten, we doen het ons allen zelf aan en iedereen heeft de tocht uitgelopen. Proficiat, voor jezelf. Je hebt het maar "even" gedaan.
Enkelen gingen daarna nog snel wat kleine inkopen doen. Of weer de koffer inpakken voor de volgende dag. Om 7 uur ontbijt en dan terug naar huis. Uitgezwaaid door onze supporters, welke met het vliegtuig terug gingen of een verlenging van deze trip hadden vertrokken we om 8.00 uur van Praag centraal station. De terugreis verliep minder voorspoedig dan de heenreis. Op schiphol aangekomen 23.00 uur ging ieder weer zijn eigen weg.

Zelf kijk ik met veel genoegen terug op deze fijne week. Praag vind ik een hele mooie stad en ondanks dat ik toch reeds veel gezien heb, zou ik er graag nog een keer naar terug willen. Ik wil iedereen bedanken voor deze bijzondere trip en hun inzet.

Lieskina Brouwer

**Uitslagen van de marathons van Parijs en Rotterdam**

| | | | |
|---|---|---|---|
| Cobie van Braak | 4.31.07 | Ab Schniedewind | 3.58.04 |
| Andre Buys | 3.53.16 | Cobie Streppel | 4.21.02 |
| Wim Cozijn | 4.23.51 | Liesbeth Samwel | 4.50.28 |
| Janny Derks | 4.20.04 | Henk van Hensbergen | 4.00.58 |
| Dirk van Egmond | 4.09.54 | Hanneke van der Meer | 4.09.47 |
| Bram Hofland | 4.14.29 | Annette Dekker | 4.25.35 |
| Willem van Klink | 3.14.43 | Peter Zonneveld | 4.05.47 |
| Ton Korfage | 3.41.50 | Rene van Geest | 3.45.50 |
| Aad van der Lans | 3.40.27 | Sandra Borg | 4.18.17 |
| Rien van der Lans | 4.04.27 | Henk van Koert | 4.21.24 |
| Han Ligtvoet | 3.43.41 | Caroliene Kooiker | 4.50.10 |
| Hans Maarschalk | 4.19.11 | Monika Riksen | 4.21.09 |
| Joop Mercelis | 4.00.36 | Rob van der Klaauw | 4.00.55 |
| Noor Mulders | 4.22.23 | Lieke Langelaan | 4.29.06 |
| Danny van de Ploeg | 4.20.20 | Paul Grimbergen | 3.26.58 |
| Marga van Ravels | 4.39.36 | Leo Warmerdam | 4.10.00 |
| Jaap van Rijn | 4.38.40 | Frank Paff | 4.01.44 |
| | | Hans van de Berg | 3.58.22 |

## De secretaris van de W.O.C. meldt:

- Juni wordt een roerige maand: instuif (9), pupillen (14), estafette (20) en ter afsluiting de NK baan junioren A/B,2003 (27 t/m 29).

- Hoewel de NK door een aparte commissie wordt georganiseerd, hebben alle WOC-leden wel een taak binnen die organisatie.

- De jurybezetting bij de instuif en bij de pupillen is beneden de maat. Hier moet toch gauw iets aan gebeuren. De oplossing moet liggen in de uitbreiding van het aantal juryleden. Al eerder heb ik u gemeld, dat veel juryleden al jaren 'meegaan' en ook wel eens iets anders willen doen. Ouders 'van nu' en atleten 'van nu': denk er eens over na, of het volgen van een jurycursus iets voor jou is.....

- Aanmeldingen graag naar: wgcozijn@wanadoo.nl

- Met een groot evenement voor de boeg is de 'baan' flink onder handen genomen, waarvan ook de "Ter Specke Bokaal" mocht meeprofiteren. Hoe vond u die dag eigenlijk? Aan het einde van het seizoen wordt u dringend verzocht om mee te stemmen voor de verkiezing van 'de meest aantrekkelijke wedstrijd van het seizoen'. Het prijzengeld, dat te verdienen is, wordt aangewend om volgende evenementen weer zo'n goede uitstraling te geven!

- Gebruik uw GRATIS passe-partout voor de NK baan junioren A/B,2003 (zon of regen) om uw clubgenoten aan te moedigen én om voor een goede sfeer te zorgen.

- Binnenkort ontvangen de juryleden weer een overzicht van de komende wedstrijden.

- Elders in dit clubblad leest u iets meer over de bezetting van het wedstrijdsecretariaat. Daarover heeft de WOC nu gelukkig wat minder zorgen.

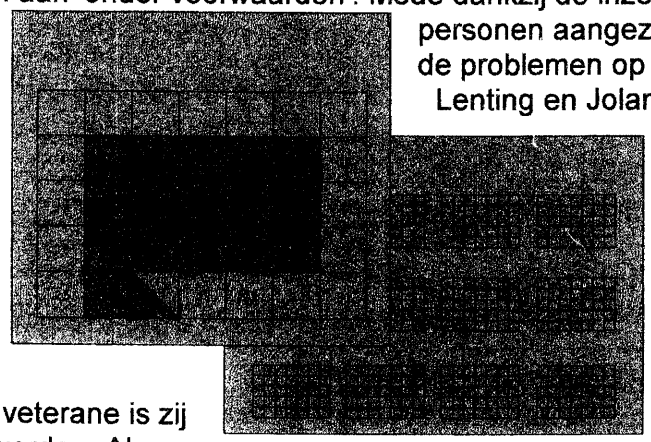
WGC

## Wedstrijdsecretariaat - WS

De organisatie van een wedstrijd staat en valt bij een goed secretariaat. De secretaris nodigt atleten uit, verwerkt de inschrijvingen, int de gelden. Dit werk vooraf is al belangrijk en omvangrijk. Dan komt het administratieve werk tijdens de wedstrijd, waarbij de jury volledig afhankelijk is van het WS. Na afloop moeten de deelnemers en hun verenigingen op de hoogte gebracht worden van de resultaten: de uitslagen.

Heel simpel en kort opgeschreven lijkt het een eenvoudige job, de werkelijkheid is anders. Het moge duidelijk zijn, dat een goed WS geleid moet worden door een (goede) secretaris. Na het vertrek van Wil v. d. Krogt en een klein jaar later van Thea Buter, zaten we met een gat in de continuïteit. Er waren wel welwillende medewerkers, maar er was geen leider meer aanwezig. Naarstig werd er gezocht, maar op korte termijn niet zomaar gevonden.

Gied Leuven werd bereid gevonden om bij enkele loopevenementen in te vallen, zodat o.a. de Scholierenbosloop doorgang kon vinden. Bij de indoorwedstrijd in november bood Tessy Lenting zich aan 'onder voorwaarden'. Mede dankzij de inzet van Riet Baudet werden nog enkele personen aangezocht, die op een avond bij elkaar kwamen om de problemen op het WS te bespreken. Twee dames, Tessy Lenting en Jolanda van Ruiten, wilden wel secretaris worden en de anderen boden aan te zullen assisteren. Gelukkig, er was weer hoop voor het ras naderende baanseizoen.



Tessy Lenting is natuurlijk geen onbekende meer binnen de vereniging. Al jaren loopt (en springt) zij mee, is al talloze malen uitgekomen in diverse competitieploegen en meerdere keren Nederlands kampioen als veteraan is zij moeder van één onzer pupillen komt zij nu geworden. Als ook nadrukkelijker in aanraking met de begeleiding bij wedstrijden. Daarbij viel ook haar op, dat er problemen dreigden op het WS. Als secretaris neemt Tessy de inschrijvingen voor thuiswedstrijden voor pupillen en junioren-CD op zich.

Jolanda van Ruiten is nooit eerder lid geweest van AV "De Spartaan". Toch is zij geen onbekende: samen met haar moeder kwam zij regelmatig kijken bij de verrichtingen van haar vader en haar broer Rick. Het werk als wedstrijdsecretaris ziet zij als een uitdaging, waarbij zij de vereniging graag van dienst wil zijn. Jolanda neemt in het totaal van het WS de personele bezetting op wedstrijddagen op zich. Ondanks de nu vrij uitgebreide lijst met vrijwilligers zal dit al geen eenvoudige taak zijn. Daarnaast neemt zij de administratie op zich voor alle overige wedstrijden.

Beide dames zullen niet altijd zelf aanwezig zijn op de wedstrijddagen. Tessy blijft voorlopig nog zelf deelnemen aan wedstrijden, Jolanda heeft nog meer hobby's. Niet onvermeld mag blijven, dat de inschrijfadressen voor uitwedstrijden onveranderd blijven: Bert, Gea en Ton!

De W.O.C. is zeer content met de inzet van beide dames en hoopt, dat de samenwerking langdurig mag zijn en goed zal verlopen.

Wim Cozijn, secretaris.

KONINKLIJKE NEDERLANDSE ATLETIEK UNIE

# Rood verkleurde urine na het lopen

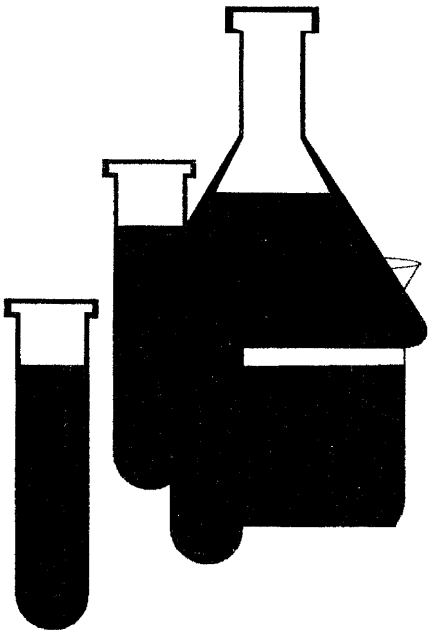
## Inleiding

Rood verkleurde urine komt na intensief lopen betrekkelijk frequent voor. Dat is voor lopers soms een reden om er maar weinig aandacht aan te schenken en het min of meer normaal te vinden. Een rood verkleurde urine kan echter verschillende oorzaken hebben, die niet altijd onschuldig zijn. In onderstaande tekst wordt uiteengezet dat deze roodverkleuring veroorzaakt kan worden door bloed of een rode kleurstof in de urine. Afhankelijk van de oorzaak zal besproken worden welke maatregelen getroffen kunnen worden.

## Bloed in de urine

- Ook bij gezonde mensen komen betrekkelijk vaak (5-15%) rode bloedcellen in de urine voor. Als dit weinig cellen zijn, ziet de urine niet rood. Bij lopers worden echter vaker en in grotere aantallen rode bloedcellen in de urine aangetroffen, waardoor de urine rood kan kleuren. In dat geval zitten er vaak ook eiwit in de urine. Gewoonlijk zijn deze rode bloedcellen en het eiwit afkomstig uit de nieren, die onder invloed van de zware inspanning zijn gaan lekken. De aanwezigheid van rode bloedcellen en van eiwit in de urine kan vastgesteld worden door een speciale stick in de urine te houden. Onder de microscoop is aan de vervorming van de rode bloedcellen te zien dat ze afkomstig zijn uit de nieren. Als de roodverkleuring van de urine wordt veroorzaakt door het lekken van rode bloedcellen uit de nieren, zal de urine binnen 1-2 dagen na de inspanning weer normaal gekleurd zijn en is er niets ernstig aan de hand.
- Een andere reden voor bloedverlies met de urine kan zijn dat het slijmvlies van de blaas en de plasbuis beschadigd is geraakt door de schokbelasting die optreedt bij het landen. Deze beschadiging treedt in de praktijk alleen bij mannen op, vooral als de blaas leeg is en dus gemakkelijker op en neer kan bewegen. Lopers die al eerder een slijmvliesbeschadiging van de blaas of plasbuis hebben opgelopen, doen er verstandig aan ervoor te zorgen dat de blaas niet helemaal leeg is tijdens het lopen en om zoveel te drinken zodat er tijdens het lopen nog urine geproduceerd wordt.
- Soms kunnen de nieren om een andere reden, bijvoorbeeld als reactie op een infectie of als bijwerking van bepaalde medicijnen, spontaan gaan lekken. De nieren zijn dan echt beschadigd en het lekken va~ bloedcellen en eiwit zal als regel spontaan optreden en toenemen.
- Er kan ook bloed in de urine komen doordat er bepaalde medicijnen gebruikt worden die de neiging tot bloeden vergroten. Er zijn niet veel lopers die echte bloedverdunners gebruiken, want deze medicijnen worden alleen gegeven bij ernstige aandoeningen om stolselvorming van het bloed te voorkomen. Stolselvorming van het bloed kan optreden bij bepaalde vormen van hart- en vaatziekten, zoals een hartaanval, niet goed functionerende hartkleppen, ritmestoornissen of trombose. Wel bestaat er tegenwoordig een tendens dat mensen met één van deze afwijkingen weer gaan of blijven sporten, zodat hier ook zeker aan gedacht moet worden. Veel atleten gebruiken pijnstillers (bijvoorbeeld Aspirine of Ibuprofen), die het bloed ook minder stolbaar kunnen maken. Als er na inspanning bloedverlies in de nieren optreedt, zal dit bloedverlies bij gebruik van deze pijnstillers vaak groter zijn (en dus vaker gezien worden).
  Natuurlijk kan ook bij een loper bloed in de urine gevonden worden door oorzaken die niets met de sportbeoefening te maken hebben. Zo kan er bloed in de urine gevonden worden:
  - bij een urineweg-, blaas- of prostaatontsteking. Meestal is er dan sprake van pijn in de onderbuik en een frequente en pijnlijke aandrang. De diagnose kan door onderzoek van de urine bevestigd worden. In het geval van een infectie zitten in de urine namelijk naast rode bloedcellen ook witte bloedcellen (afweercellen) en bacteriën. Een bacteriële infectie kan bestreden worden door veel te drinken en door een antibiotica te slikken,
  - bij een niersteen die uitgedreven wordt. Hierbij treedt vaak heftige pijn op,

- door een verhoogde bloedingsneiging die kan optreden door een tekort aan stollingsfactoren (bijvoorbeeld bij de bloederziekte hemofilie) of als een (tijdelijke) reactie op een bepaalde infectieziekte,
- bij kneuzing van de nieren, door een ongeval of een slag/trap in de rug,
- doordat er in de nieren of blaas plekken aanwezig zijn die sneller bloeden. Plekken die sneller bloeden kunnen uitstulpingen van het slijmvlies zijn (poliepen), maar ook een kwaadaardig gezwel (kanker),
- naast bovenstaande oorzaken, kan bloed- en eiwitverlies in de urine in zeldzame gevallen veroorzaakt worden door een nierziekte. Het is dus voor (de huisarts van) van een loper dus zaak om alert te zijn.



## Rode kleurstof in de urine

- Als de rode bloedcellen ten gevolge van het neerkomen bij de landing op de hakken in grote aantallen kapot gaan (hemolyse), komt de stof die er gewoonlijk voor zorgt dat de rode bloedcel zuurstof kan binden (hemoglobine) vrij in de bloedbaan. De nieren scheiden deze stof met de urine uit, waardoor de urine er rood uit kan gaan zien. Onder de microscoop kan gekeken worden of deze roodverkleuring veroorzaakt wordt door rode bloedcellen of vrijgekomen hemoglobine. Bij kleine hoeveelheden kan dit hemoglobine zonder problemen door de nieren uitgescheiden worden, maar in grote hoeveelheden is het uitscheiden van deze stof schadelijk voor de nieren. De buisjes in de nieren waarin de urine gezuiverd en uitgescheiden wordt, kunnen verstopt raken en (mogelijk onherstelbaar) beschadigen. In dat geval is het dus zaak om veel te drinken, waardoor het vrije hemoglobine gemakkelijker uitgescheiden kan worden. Natuurlijk is voorkomen beter dan genezen. Als de rode bloedcellen snel stuk gaan door het lopen, draag dan goed schokabsorberend schoeisel of loop alleen hard op een zachte ondergrond.
- Bij zeer intensieve sportbeoefening zijn het niet alleen de rode bloedcellen, maar ook de spiercellen die stuk kunnen gaan. Hierbij kan het spiereiwit myoglobine, dat door de nieren uitgescheiden moet worden vrij in de bloedbaan komen. De nieren zijn hier er echter niet op berekend, waardoor er onherstelbare beschadigingen kunnen optreden in de nierbuisjes. Bij myoglobinurie zijn de spiergroepen die aangedaan zijn, pijnlijk en gezwollen en zijn bij laboratoriumonderzoek de spier(afbraak)enzymen (C PK) in het bloed sterk verhoogd. Vanzelfsprekend is het belangrijk door een goede trainingsopbouw te voorkomen dat een dergelijke mate van spierbeschadiging optreedt!
- Sommige medicijnen, maar ook kleurstoffen die bijvoorbeeld in bietjes en snoepgoed voorkomen, kunnen een roodverkleuring van de urine geven.

## Samenvatting

Urine kan door vele oorzaken een rode kleur hebben. In het geval dat de urine na een intensieve duurloop een rode kleur heeft, maar binnen een tot twee dagen weer de normale kleur heeft teruggekregen, kan ervan uitgegaan worden dat deze (te) intensieve duurloop de oorzaak is van deze roodverkleuring, mits er geen andere klachten zijn! In het artikel worden adviezen gegeven om herhaling zoveel mogelijk te voorkomen. In alle andere gevallen is verder onderzoek door de huisarts of uroloog aan te raden om een andere oorzaak uit te sluiten en eventuele beschadiging van de nieren zoveel mogelijk te voorkomen.

Maart 2002

Els Stolk. bondsarts KNAU

## VANUIT DE C/D-HOEK




Ons clubgebouw zou eigenlijk een naam moeten hebben. Nu spreken we meestal over "de Kantine", terwijl wij ons clubhuis bedoelen. Eén deel van het gebouw heeft al wel een naam: "de Hoed", waarbij we dan de vergaderruimte annex wedstrijdsecretariaat bedoelen (je weet wel, dat ronde deel op het dak van de kleedruimte).

### Wie verzint ere een leuke naam?

Dan hebben we ook nog ons "oude" clubhuis nabij de finish. Dat wordt altijd genoemd als "het houten gebouw (aan de overkant)". Regelmatig moeten we er zijn voor een massage, horden of wedstrijdmateriaal.

### Wie verzint er een leuke naam?

Bij de "Watervrienden" hebben ze al "Baan 6", dus zo'n naam valt, om verwarring te voorkomen, af.

**Lever jou idee in, voorzien van je eigen naam, in de ideeënbus in de kantine (ja, daar staat die bus nu eenmaal!).**

Wim Cozijn

### Hallo C-junioren !

Binnen een kort tijdsbestek hebben jullie twee competitiewedstrijden afgewerkt. Alhoewel niet iedereen aan beide wedstrijden mee heeft kunnen doen, zijn alle nummers toch bezet geweest en met een behoorlijk goed resultaat.
Binnenkort zullen we wel vernemen of er een finaleplaats inzit.
Vele p.r.'s zijn gesneuveld. De puntenstand geeft jullie een beeld van jullie presentie en prestaties. Houd vol, blijf doorgaan met op deze manier presteren, dan wordt het een prima seizoen.
Liesbeth.

| UITSLAGEN VAN DE WEDSTRIJD IN HAARLEM OP 19 APRIL | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| **Meisjes C** | **80 m** | **hoog** | **kogel** | **speer** |
| | | | | |
| Anouk Kragtwijk | | 1.55 | | 19.69 |
| Evelijn Plantenberg | 11.4 | 1.35 | 6.89 | |
| Mara Broekhof | | 1.25 | 7.63 | 19.36 |
| Hannah Overgaauw | | 1.35 | 6.78 | 17.55 |
| | | | | |

| Jongens C | 100m | hoog | kogel | speer |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| Joost Verdel | 13.4 | 1.35 | | 20.61 |
| Michiel Beekman | | | 5.86 | 15.08 |
| Tim Berk | 14.5 | | | 21.83 |
| Daan van Niekerk | | | 5.53 | 18.62 |
| Lars van der Meer | | | 7.14 | 26.91 |

| UITSLAGEN 1e COMPETITIE TE ALPHEN OP 10 MEI | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | |
| **Meisjes C** | **80m** | **1000m** | **80mH** | **4x80m** | **hoog** | **ver** | **kogel** | **discus** | **speer** |
| | | | | | | | | | |
| Anouk Kragtwijk | 11.1 | | 13.2 | | | | | | |
| Sietske van der Weijden | | 3.20.5 | | | | 3.67 | | | |
| Esther Habers | | 3.55.3 | | | | | | 15.86 | |
| Evelijn Plantenberg | | | 14.4 | | 1.40 | | | | |
| Mara Broekhof | | | | | | | 7.58 | | 20.39 |
| Rianne Wessels | | | | | | | 5.90 | | 13.80 |
| | | | | 43.7 | | | | | |
| puntenstand 3eSpartaan | 4086 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| **Jongens C** | **100m** | **800m** | **100mH** | **4x100m** | **hoog** | **ver** | **kogel** | **discus** | **speer** |
| | | | | | | | | | |
| Joost Verdel | 13.3 | | 17.6 | | | | | | |
| Tim Berk | 13.8 | | | | | | | | |
| Hein Heemskerk | | 2.39.4 | | | 1.45 | | | | |
| Ruud van Noort | | | | | 1.30 | | | | 26.23 |
| Lars Verdoes | | | | | | 4.08 | 5.62 | | |
| Lars van der Meer | | | | | | 4.05 | | | 28.75 |
| Dave Clemens | | | | | | | 7.91 | 23.47 | |
| | | | | 54.3 | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| puntenstand 4e Spartaan | 4396 | | | | | | | | |

| UITSLAGEN 2e COMPETITIE TE LEIDEN OP 24 MEI | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | |
| **Meisjes C** | **80m** | **1000m** | **80mH** | **4x80m** | **hoog** | **ver** | **kogel** | **discus** | **speer** |
| | | | | | | | | | |
| Anouk Kragtwijk | 11.0 | | | | 1.55 | | | | |
| Sietske van der Weijden | | 3.12.6 | | | | | | | |
| Esther Habers | | 3.54.7 | | | | | | 16.14 | |
| Evelijn Plantenberg | | | 14.0 | | | 4.23 | | | |
| Hannah Overgaauw | | | | | 1.30 | | | 16.70 | |
| Mara Broekhof | | | | | | | 8.35 | | 14.38 |
| Rianne Wessels | | | | | | | 6.67 | | 15.38 |
| | | | | 43.8 | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| puntenstand 2e Spartaan | 4272 | | | | | | | | |

| Jongens C | 100m | 800m | 100mH | 4x100m | hoog | ver | kogel | discus | speer |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | |
| Lars Verdoes | 14.2 | | | | | 4.04 | | | |
| Tim Berk | 14.8 | | | | | 3.59 | | | |
| Joost Verdel | 13.2 | | 17.3 | | | | | | |
| Hein Heemskerk | | 2.31.6 | | | 1.35 | | | | |
| Lars van der Meer | | | | | 1.25 | | | | 28.91 |
| Ruud van Noort | | | | | | | 7.37 | | |
| Daan van Niekerk | | | | | | | 6.37 | 13.73 | |
| Dave Clemens | | | | | | | | 22.86 | 22.46 |
| | | | | 54.1 | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| puntenstand 3e Spartaan | 4378 | | | | | | | | |

| PUNTENSTAND OP 31 MEI | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| **Meisjes C** | **deelname** | **nieuw nr.** | **evenaring** | **p.r.** | **totaal** |
| | | | | | |
| Evelijn Plantenberg | 8 | 4 | 2 | 10 | 24 |
| Mara Broekhof | 8 | 4 | 1 | 6 | 19 |
| Rianne Wessels | 6 | 4 | | 4 | 14 |
| Anouk Kragtwijk | 8 | | | 4 | 12 |
| Hannah Overgaauw | 6 | 4 | | 2 | 12 |
| Sietske van der Weijden | 6 | 1 | | 4 | 11 |
| Esther Habers | 4 | | | | 4 |
| | | | | | |
| **Jongens C** | **deelname** | **nieuw nr.** | **evenaring** | **p.r.** | **totaal** |
| | | | | | |
| Joost Verdel | 8 | 2 | 2 | 10 | 22 |
| Tim Berk | 8 | 3 | | 8 | 19 |
| Dave Clemens | 6 | | | 12 | 18 |
| Lars van der Meer | 8 | 3 | 1 | 6 | 18 |
| Hein Heemskerk | 6 | | 1 | 6 | 13 |
| Daan van Niekerk | 6 | 1 | | 6 | 13 |
| Michiel Beekman | 4 | 4 | 1 | 2 | 11 |
| Ruud van Noort | 6 | 1 | 1 | 2 | 10 |
| Lars Verdoes | 6 | 2 | | 2 | 10 |

**COMPETITIE JONGENS C**

We gingen 10 mei naar Alphen aan de Rhijn voor onze eerste competitiewedstrijd.
Jammer genoeg was op deze dag ook de ter Specke bokaal. Daar konden we dus niks van zien. Maar in Alpen was het ook leuk. We vertrokken om half tien. De estafette werd gelopen door Dave, Hein, Joost en Tim. Alle wissels gingen gelukkig heel erg goed. We waren zelfs tweede geworden. Het was een zonnige dag en daarom ook erg gezellig. Ik heb zelf speer geworpen en ver gesprongen. Ik had helaas geen P.R. De andere jongens
(Lars Verdoes, Tim,Daan, Dave, Joost, Ruud, Hein en Michiel) hebben goed gepresteerd maar niet goed genoeg om bij de beste drie te zitten.
Aan het einde van de dag kreeg iedereen een ijsje. We gaan extra goed ons best doen bij de tweede competitiewedstrijd. Lars v.d. Meer

# Uitslagen D Junioren Wedstrijd Leiden Atletiek op 24 Mei 2003

**Jongens**

| Naam | 80m | 80mh | 1000m | hoog | ver | kogel | Speer | discus |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Frank Beijk | | | | | 3,54 | | 23,16 | |
| René Bouwmeester | 12,9 | | | | 3,16 | | | |
| Jonathan Deloo | 12,6 | | | | | | | 20,43 |
| Jeroen Habers | 12,3 | | | | | | | 13,52 |
| Jeroen v.d. Kroft | 14,5 | | | | | 5,87 | | |
| Joost Leuven | | | 3.15.6 | 1,25 | | | | |
| Jorris Ligtvoet | 11,6 | | | | | | 25,74 | |
| Ronald Ruigrok | | | | 1,15 | 3,38 | | | |
| Kars v.d. Weijden | | | | 3.51.1 | | | | 10,47 |

**Meisjes**

| Naam | 60m | 60mh | 1000m | hoog | ver | kogel | Speer | discus |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Irma van Dijk | 9,2 | | | | | 8,61 | | |
| Sabine Horsten | | 12,7 | | | | | 15,85 | |
| Leonie Jansen | 9,4 | | | | 3,44 | | | |
| Inge v Kesteren | | | | | | 9,84 | | 16,45 |
| Linda de Lange | 9,7 | | | | | | 10,26 | |
| Daphne v Maris | | | | 1,25 | 4,14 | | | |
| Stephanie vd Meer | | 13,2 | | 1,10 | | | | |
| Desi Meiland | | | | 1,20 | | | | 15,21 |
| Mathilde Plantenberg | | 12,7 | | 1,30 | | | | |
| Bianca v Rooijen | | | | | | 6,88 | 9,53 | |
| Chantal Selhorst | | | 3.43.2 | | 3,18 | | | |
| Lisanne Slotboom | | | 3.47.9 | | | 6,24 | | |
| Boukje vd Weijden | | | 3.31.1 | | | | 12,05 | |

**D Junioren Jongens**

| | Naam | Dn | NN | EV | PR | Tot |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Joost Leuven | 20 | 0 | 0 | 16 | 36 |
| 2 | Jeroen Habers | 18 | 6 | 0 | 4 | 28 |
| 3 | Jorris Ligtvoet | 10 | 1 | 0 | 14 | 25 |
| 4 | Renze Topper | 18 | 0 | 0 | 6 | 24 |
| 5 | Jeroen v.d. Kroft | 12 | 1 | 0 | 10 | 23 |
| 5 | Kars v.d. Weijden | 14 | 1 | 0 | 8 | 23 |
| 5 | Ronald Ruigrok | 12 | 1 | 0 | 10 | 23 |
| 8 | Jonathan Deloo | 12 | 5 | 0 | 4 | 21 |
| 9 | Frank Beijk | 12 | 6 | 0 | 2 | 20 |
| 10 | Pascal Timmermans | 12 | 5 | 0 | 0 | 17 |
| 10 | René Bouwmeester | 6 | 5 | 0 | 6 | 17 |
| 12 | Bart Vaneveld | 10 | 5 | 0 | 0 | 15 |
| 12 | Jan v.d. Voet | 8 | 1 | 0 | 6 | 15 |
| 12 | Oscar de Vroomen | 10 | 5 | 0 | 0 | 15 |
| 15 | Yassine Boulahfa | 6 | 2 | 0 | 6 | 14 |
| 16 | Bob v. Toor | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 16 | Jelle Verwer | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 16 | Joerie v. Buren | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 16 | Qurien Brouwer | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 16 | Thom Bogers | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

**D Junioren Meisjes**

| | Naam | Dn | NN | EV | PR | Tot |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Chantal Selhorst | 20 | 5 | 0 | 2 | 27 |
| 1 | Desi Meiland | 18 | 0 | 1 | 8 | 27 |
| 1 | Irma van Dijk | 18 | 0 | 1 | 8 | 27 |
| 4 | Boukje v.d. Weijden | 16 | 6 | 0 | 4 | 26 |
| 4 | Lisanne Slotboom | 16 | 0 | 0 | 10 | 26 |
| 4 | Mathilde Plantenberg | 16 | 0 | 2 | 8 | 26 |
| 7 | Linda de Lange | 16 | 0 | 0 | 8 | 24 |
| 8 | Inge van Kesteren | 12 | 0 | 0 | 10 | 22 |
| 9 | Sabine Horsten | 10 | 0 | 1 | 10 | 21 |
| 10 | Stephanie van der Meer | 16 | 0 | 0 | 4 | 20 |
| 11 | Bianca v. Rooijen | 8 | 6 | 0 | 4 | 18 |
| 12 | Daphne van Maris | 8 | 0 | 0 | 8 | 16 |
| 13 | Leonie Jansen | 6 | 5 | 0 | 2 | 13 |
| 14 | Ciska v.d. Berg | 4 | 4 | 0 | 4 | 12 |
| 15 | Greetje Heemskerk | 6 | 5 | 0 | 0 | 11 |
| 16 | Femke Vasbinder | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| 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)

**Uitslagen D Junioren Wedstrijd Aalsmeer op 1 juni 2003**

**Jongens**

| Naam | 80m | 80mh | 1000m | hoog | ver | kogel | Speer | discus |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Joost Leuven | 11,57 | | 03:17.00 | | 4,05 | | | 15,26 |
| Renze Topper | 12,94 | | | | 3,53 | | | |

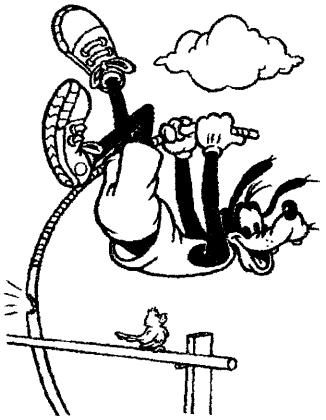
**Meisjes**

| Naam | 60m | 60mh | 600m | hoog | ver | kogel | Speer | discus |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Irma van Dijk | 9,31 | | 02:05.00 | 1,2 | | 8,50 | | |
| Desi Meiland | 10,24 | | 02:00.00 | 1,25 | | 8,13 | | |
| Mathilde Plantenberg | | | | 1,30 | | 6,53 | | |
| Chantal Selhorst | 9,89 | | 01:54.00 | 1,2 | | 8,07 | | |

# TWEEDEHANDS SPORTARTIKELEN

## AAN ALLE OUDERS/VERZORGERS

## VAN PUPILLEN, D- EN C-JUNIOREN



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

**Maar ja, wat moet je ermee?**

Vandaar deze opzet voor een tweedehandssysteem. Bij mij kunt u terecht om goed uitziende kwaliteitsartikelen in te leveren. Gezamelijk 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 | 152 | 2 euro | 2x | |
| t-shirt | 164 | 2 euro | 1x | |
| groen broekje | 122 | 2 euro | 2x | |



# PUPILLENNIEUWS

In dit pupillennieuws veel uitslagen van de wedstrijden die achter de rug zijn.
En ook het clubrecordnieuws zal niet ontbreken, want er zijn er weer een aantal gesneuveld. Ik ken niet alle PR's van iedereen maar ik weet wel dat ik tijdens de wedstrijden een hoop gejuich heb gehoord. En dat zal zeker niet voor niets geweest zijn. Gefeliciteerd allemaal met jullie nieuwe PR's. Gelukkig telt niet alleen de prestatie maar ook het deelnemen. En ik heb velen van jullie gezien op de wedstrijden.
Opvallend in Leiden vond ik het hoogspringen bij de meisjes A1. Ze zaten daar gezellig bij elkaar en moedigden elkaar fantastisch aan. Iedereen bleef tot iedereen klaar was. Het werd een spannende wedstrijd tussen Rebecca Freeling en een meisje van Leiden Atletiek. De lat ging uiteindelijk met centimeters omhoog. Dit resulteerde in een prachtig PR voor Rebecca. En ik denk dat de meiden die aangemoedigd hebben hier ook een beetje aan mee geholpen hebben.
Ik kijk al weer uit naar de volgende wedstrijden.

Namens alle trainers/sters,
Heidi
heidivanderveek@planet.nl

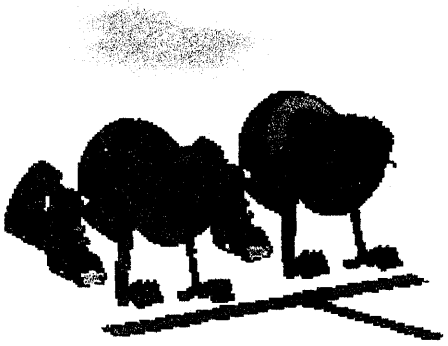
## Uitslagen 2e quatromeet Leiden

**Meisjes mini pupillen**

| Naam | 40m | Verspringen | Balwerpen | 600 mtr |
|---|---|---|---|---|
| Lieke Brouwer | 7.6 | 2.53 | 8.21 | 2.46.6 |
| Denise Henzen | 8.3 | 2.58 | 9.43 | 2.40.0 |

**Meisjes pupillen C**

| Naam | 40m | Verspringen | Balwerpen | 600 mtr |
|---|---|---|---|---|
| Myrna Keizer | 7.3 | 3.56 | 11.23 | 2.23.0 |
| Maaike Boon | 7.3 | 3.08 | 12.15 | 2.17.7 |
| Didi Loe | 7.4 | 2.86 | 13.93 | 2.28.7 |
| Lisanne vd Zwet | 7.8 | 2.94 | 10.76 | 2.39.9 |
| Nienke Ligtvoet | 7.8 | 2.37 | 11.37 | 2.46.6 |
| Danique v. Leeuwen | 8.1 | 2.41 | 8.66 | 2.44.3 |
| Merel Broekhuizen | 8.1 | 2.51 | 7.49 | 2.45.1 |
| Amber Wessels | 8.3 | 2.39 | 10.73 | 2.49.4 |

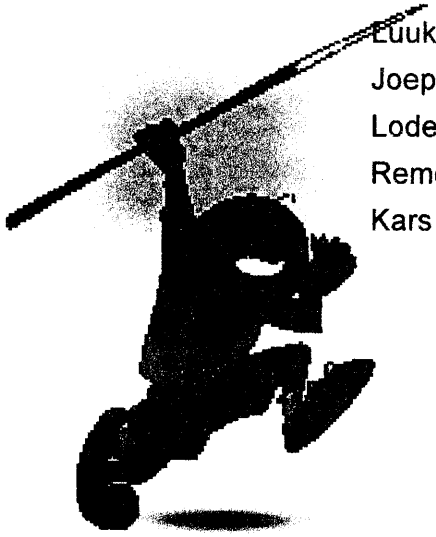


**Jongens mini pupillen**

| Naam | 40m | Verspringen | Balwerpen | 600 mtr |
|---|---|---|---|---|
| David van Elk | 7.5 | 2.72 | 14.59 | 2.30.0 |
| Karel Peterse | 8.0 | 2.40 | 18.12 | 2.23.7 |

**Jongens pupillen C**

| Naam | 40m | Verspringen | Balwerpen | 600 mtr |
|---|---|---|---|---|
| Thijs Kwakkenbos | 7.0 | 3.45 | 15.41 | 2.24.0 |
| Max vd Voet | 7.2 | 2.71 | 20.49 | 2.22.0 |
| Laurens Nieuwenhuizen | 7.7 | 2.85 | 9.41 | 2.25.0 |



**Jongens pupillen B**

| Naam | 40m | Verspringen | Kogelstoten | 1000 mtr |
|---|---|---|---|---|
| Luuk v. Beek | 7.3 | 3.21 | 4.82 | 3.41.0 |
| Joep Ligtvoet | 7.1 | 3.08 | 4.12 | 3.48.7 |
| Lodewijk Schermer-Voest | 7.6 | 2.85 | 3.60 | 4.13.6 |
| Remco Bakker | 7.6 | 2.80 | 5.41 | 4.49.7 |
| Kars Ruigrok | 8.3 | 2.64 | 4.97 | 5.31.0 |

**Meisjes pupillen B**

| Naam | 40m | Verspringen | Kogelstoten | 1000 mtr |
|---|---|---|---|---|
| Marleen Westra | 7.1 | 3.19 | 4.96 | 4.11.5 |
| Yanise Zijlstra | 7.1 | 3.19 | 4.16 | 4.07.0 |
| Lin Peterse | 6.9 | 3.26 | 3.88 | 4.25.9 |
| Michelle Bloemendaal | 7.5 | 2.60 | 4.38 | 4.26.9 |

**Jongens pupillen A(1e jrs)**

| Naam | 60m | Hoogspringen | Kogelstoten | 1000 mtr. |
|---|---|---|---|---|
| Ruben v. Elk | 9.8 | 1.05 | 6.61 | 4.14.9 |
| Leon vd Meer | 9.6 | 0.85 | 5.71 | 3.42.6 |
| Kevin Kaspers | 10.6 | 0.95 | 6.21 | 4.26.3 |

**Jongens pupillen A(2e jrs)**

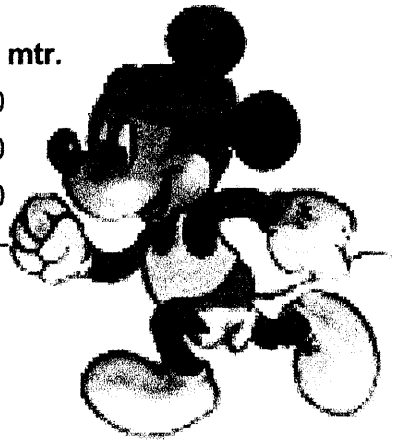
| Naam | 60m | Verspringen | balwerpen | 1000 mtr |
|---|---|---|---|---|
| Sjoerd vd Meer | 8.8 | 4.37 | 26.52 | 3.39.3 |
| Bart Plantenberg | 8.7 | 4.32 | 28.24 | 3.47.1 |
| Tom v Beek | 9.9 | 3.47 | 18.11 | 3.49.3 |
| Menno v Beelen | 9.8 | 3.49 | 24.75 | 4.25.6 |

**Meisjes pupillen A(1e jrs)**

| Naam | 60m | Hoogspringen | Kogelstoten | 1000 mtr |
|---|---|---|---|---|
| Miranda de Regt | 9.3 | 1.00 | 4.58 | 3.52.6 |
| Tessa v. Kesteren | 9.8 | 1.10 | 5.34 | 4.15.5 |
| Rebecca Freeling | 10.6 | 1.22 | 4.04 | 4.35.5 |
| Jenny vd Peet | 10.6 | 1.00 | 4.16 | 4.20.9 |
| Charlotte Verdel | 11.2 | 0.00 | 2.53 | 5.17.3 |

**Meisjes pupillen A(2e jrs).**

| Naam | 60m | Verspringen | Balwerpen | 1000 mtr. |
|---|---|---|---|---|
| Maartje Kragtwijk | 9.9 | 3.64 | 14.04 | 4.08.0 |
| Simone Leuven | 10.2 | 3.44 | 15.87 | 4.04.0 |
| Joyce Duinhoven | 10.3 | 3.30 | 21.88 | 4.22.0 |
| Eva vd Voet | 10.3 | 3.59 | ------ | ---------- |



## Uitslagen Jubileumwedstrijd bij Haag Atletiek

**Meisjes mini pupillen**

| Naam | 40m | Verspringen | Balwerpen | 600 mtr |
|---|---|---|---|---|
| Denise Henzen | 8.5 | 2.58 | 11.28 | 2.41.4 |

**Meisjes pupillen C**

| Naam | 40m | Verspringen | Balwerpen | 600 mtr |
|---|---|---|---|---|
| Maaike Boon | 7.5 | 3.18 | 17.04 | 2.14.2 |
| Myrna Keizer | 7.6 | 3.35 | 14.18 | 2.18.2 |
| Lisanne v.d. Zwet | 8.0 | 3.23 | 12.98 | 2.47.9 |
| Danique v. Leeuwen | 8.6 | 2.47 | 10.64 | 2.39.9 |

**Jongens pupillen B**

| Naam | 40m | Hoogspringen | Balwerpen | 1000 mtr |
|---|---|---|---|---|
| Stefan de Rooy | 7.1 | 1.00 | 38.84 | 2.24.3 |
| Luuk van Beek | 7.3 | 1.00 | 21.38 | 2.09.3 |

**Meisjes pupillen B**

| Naam | 40m | Hoogspringen | Balwerpen | 1000 mtr |
|---|---|---|---|---|
| Marleen Westra | 7.3 | 1.01 | 19.46 | 2.25.5 |
| Yanise Zijlstra | 7.4 | 0.98 | 15.60 | 2.17.0 |

**Jongens pupillen A(2e jrs)**

| Naam | 60m | Kogelstoten | Verspringen | 1000 mtr |
|---|---|---|---|---|
| Sjoerd vd Meer | 9.3 | 8.02 | 4.70 | 3.28.3 |
| Menno v. Beelen | 10.0 | 7.30 | 3.35 | -------- |
| Tom v. Beek | 10.2 | 5.61 | 3.54 | ------- |
| Aron Overgaauw | 12.5 | 5.71 | 3.02 | -------- |

**Meisjes pupillen A(1e jrs)**

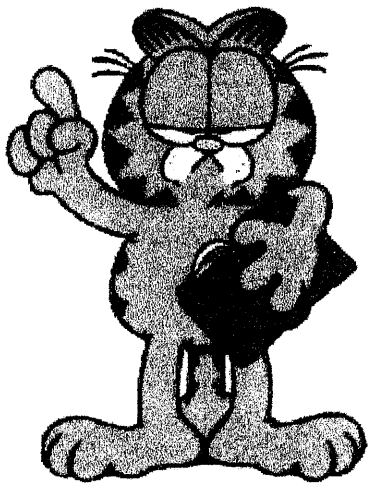
| Naam | 60m | Verspringen | Kogelstoten | 1000 mtr |
|---|---|---|---|---|
| Miranda de Regt | 9.6 | 3.58 | 5.05 | 3.50.8 |
| Giselle Slotboom | 10.7 | 3.11 | 4.45 | 4.15.4 |

## Clubrecordverbeteringen

Tijdens de 2e quatromeet, welke 10 mei jl in Leiden werd gehouden, Hebben enkele Spartaanpupillen een clubrecord verbeterd.
** Bij de jongens pupillen C nam **Thijs Kwakkenbos** met **3.57 m** het **verspringrecord** over van Tom Niewold (3.55 m uit 1997)
** Bij de meisjes pupillen C 2 verbeteringen;
**Maaike Boon**: **600 meter 2.17.7** (haar oude record was 2.21.7)
**Myrna Keizer: verspringen 3.56 m** (was een record van 3.54m uit 1987 van Debby vd Kraan)

Op 18 mei jl. nam een groep Spartanen o.l.v. Eveline Botter in Den Haag deel aan een jubileumwedstrijd van Haag Atletiek. Ook hier werden weer diverse clubrecords verbroken.
** Meisjes pupillen C: **Maaike Boon 600 mtr 2.14.2** (was 2.17.7 zoals u hierboven al kunt lezen)
** Jongens pupillen B: **Stefan de Rooij balwerpen 38.84 m**
** Meisjes pupillen B: **Marleen Westra balwerpen 19.46 m** (was 18.64 van Daphne v. Maris/1999)
** Jongens pupillen A: **Sjoerd vd Meer: verspringen 4.70 m** (was 4.52 m van Edwin Kortekaas uit 1986!!!)

Tot de volgende keer maar weer!
Marga Kortekaas



## Wedstrijd/activiteitenkalender

**Uitknippen en het in het zicht hangen**

| | |
|---|---|
| 14 juni | 3e Quatromeet in Lisse |
| 13-19 juli | Zomerkampen in Meerlo/Wanssum |
| 6 september | 4e quatromeet in Voorschoten |
| 11-12 oktober | Jeugdweekend SJN te Austerlitz |

# Clubrecord Meisjes Pupillen

| | Meisjes Pupillen A | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 60 meter | Romara van Noort | '86 | 8,8 | Lisse | 97-05-24 |
| 60 meter | Romara van Noort | '86 | 8,8 | Alphen/Rijn | 97-06-14 |
| 60 meter | Melanie Biezen | '91 | 8,8 | Lisse | 01-10-06 |
| 60 meter | Melanie Biezen | '91 | 8,8 | Leiden | 02-04-20 |
| 60 meter | Melanie Biezen | '91 | 8,8 | Lisse | 02-06-15 |
| 1.000 meter | Annette Verdegaal | '76 | 3.29,5 | Lisse | 86-04-19 |
| 4 x 60 m. | 1 Maaike Firet | '82 | 35,6 | Lisse | 93-09-04 |
| 4 x 60 m. | 2 Margot Bisschops | '82 | 35,6 | Lisse | 93-09-04 |
| 4 x 60 m. | 3 Mirjam Zwart | '82 | 35,6 | Lisse | 93-09-04 |
| 4 x 60 m. | 4 Carlijn van Rooijen | '82 | 35,6 | Lisse | 93-09-04 |
| verspringen | Romara van Noort | '86 | 4,37 | Lisse | 97-05-24 |
| hoogspringen | Anouk Kragtwijk | '88 | 1,30 | Lisse | 99-06-19 |
| kogelstoten 2 kg | Remona Fransen | '85 | 8,70 | Lisse | 96-10-12 |
| balwerpen 200 gr | Lindsay Willemen | '85 | 32,90 | Lisse | 96-05-11 |

| | Meisjes Pupillen B | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 40 meter | Annette Verdegaal | '76 | 6,4 | | 85 |
| 40 meter | Debby van der Kraan | '79 | 6,4 | Lisse | 88-06-18 |
| 1.000 meter | Annette Verdegaal | '76 | 3.38,6 | Lisse | 85-06-29 |
| 4 x 40 m. | 1 Yvonne van der Voort | '84 | 26,6 | Lisse | 93-09-04 |
| 4 x 40 m. | 2 Nicky Westerhof | '84 | 26,6 | Lisse | 93-09-04 |
| 4 x 40 m. | 3 Gwendolyn v d Voort | '84 | 26,6 | Lisse | 93-09-04 |
| 4 x 40 m. | 4 Hanneke Groenewegen | '84 | 26,6 | Lisse | 93-09-04 |
| verspringen | Debby van der Kraan | '79 | 3,83 | Lisse | 88-09-10 |
| hoogspringen | Debbie Verhaar | '75 | 1,10 | - | 84 |
| hoogspringen | Dafne van der Zwet | '76 | 1,10 | - | 85 |
| hoogspringen | Ingrid van Welie | '77 | 1,10 | Alphen/Rijn | 86-08-23 |
| hoogspringen | Nienke Kragtwijk | '87 | 1,10 | Leiden | 96-04-20 |
| hoogspringen | Leonie Jansen | '91 | 1,10 | Lisse | 00-10-07 |
| hoogspringen | Eva van der Voet | '92 | 1,10 | Lisse | 01-10-06 |
| kogelstoten 2 kg | Fiona van Gerven | '77 | 6,57 | Lisse | 86-09-13 |
| balwerpen 160 gr | Marleen Westra | '94 | 19,46 | Den Haag | 03-05-18 |

| | Meisjes Pupillen C | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 40 meter | Annette Verdegaal | '76 | 6,8 | Delft | 84-09-22 |
| 600 meter | Maaike Boon | '95 | 2.14,2 | Lisse | 03-04-06 |
| 4 x 40 m. | 1 Paula Nederpelt | '83 | 30,4 | Lisse | 91-09-14 |
| 4 x 40 m. | 2 Marieke Boot | '83 | 30,4 | Lisse | 91-09-14 |
| 4 x 40 m. | 3 Marlous Gerritsen | '83 | 30,4 | Lisse | 91-09-14 |
| 4 x 40 m. | 4 Judy van der Klauw | '83 | 30,4 | Lisse | 91-09-14 |
| verspringen | Myrna Keizer | '95 | 3,56 | Leiden | 03-05-10 |
| hoogspringen | Kirsten Dames | '79 | 1,00 | Lisse | 87-04-26 |
| balwerpen 100 gr | Marleen Westra | '94 | 19,08 | Voorschoten | 02-09-14 |

