SPARTAANSE SPELVAARDIGHEDEN



OFFICIEEL CLUBORGAAN
ATLETIEKVERENIGING

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. (afspraken)	Simon Smitweg 1, 2353 GA Leiderdorp maandag t/m vrijdag 08.30 - 17.00 uur	071 58 20 663
Vrijwilligerscommissie	: **vacature**		
PR-commissie	: Kees Versteeg	Postbus 43, 2170 AA Sassenheim	0252 220045 0252 224751
e-mailadres	: pr@spartaan.net		
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

Ledenadministratie:
* Jarige leden 3
* Nieuwe, bedankte en verhuisde leden 4

Redactienieuws:
* Geboren: 5

Kantinenieuws:
* Koffiekaarten 5

NK Junioren AB
* Een vijfluik met onze NK-junioren toppers – deel 4 6

Bericht van de Technische Raad
* Woordje van de voorzitter / nieuwe baanranglijst aller tijden 9
* Statistische jaarboeken / Kunststof 2003 10
* Baanschema trainingen 11
* Regeltjes met gevolgen... door Gerard Lenting 13
* Sport en sportdranken 14
* Top tien: Aller Tijden medaillestand; 1896-2000 16

PR-commissie:
* Een korte toelichting 17

Veteranen/Senioren/Junioren A/B:
* Spartaanse Sprintkanonnen 18
* Uitslagen april 19
* Junioren De Spartaan doen goede zaken in eerste competitieronde 20

W.T.R.-nieuws:
* Ladies Run Nijmegen / Voorbereiding Marathon Leiden en Praag 21
* Trimlopen 22
* Uitslag WTR-competitie 2002/2003 23
* Marathon Rotterdam van Caroline Koiter en Marathon Praag van Paul Stelder 26
* Marathon Rotterdam van Henk van Hensbergen 27
* Uitslagen City Pier City loop De Haag 28

Vanuit de C / D hoek:
* CD junioren klassement 29
* Uitslagen testwedstrijden D-junioren 6 april 2003 30
* Hallo C junioren + uitslagen onderlinge testwedstrijd 6 april 2003 31
* Puntenstand na de eerste wedstrijd / Adreslijst Jeugdraad 32

Pupillennieuws:
* Opening baanseizoen 2003 / uitslagen onderlinge wedstrijd 33
* Atletiek is mooi-weer-sport hoor! / De eerste Quatromeet 37
* Wedstrijd/activiteitenkalender / Pupillenklassement 38
* Club records Jongenspupillen 40

Kopij inleveren voor of óp maandag 2 juni a.s.
Clubbladen rapen dinsdag 10 juni i.v.m. Pinksteren

Van de bestuurstafel

In de maand mei vinden veel activiteiten plaats bij en met de Spartaan. Zo hebben we de Ter Specke Bokaal a.s. zaterdag 10 mei, een wedstrijd op landelijk niveau waar veel Nederlandse toppers bij aanwezig zijn, uiteraard nemen er van onze club ook verschillende atleten deel.
Des te meer een reden deze nationale wedstrijd te bezoeken.
De recreantengroep die op weg gaat naar de marathon van Praag is er klaar voor. 14 Mei gaan zij op weg naar deze mooie stad. Er is hard voor getraind en aan gewerkt hebben we begrepen, dus dit moet goed gaan. Wij wensen alle deelnemers en supporters een goede reis, een fijn weekend en uiteraard een goede marathon toe.
27 Mei zal de WTR estafette worden gelopen, deze wedstrijd zal weer plaats vinden om de **Hans Schipaanboord beker**. Het is de bedoeling om met zoveel mogelijk ploegen aan de estafette mee te doen, in ieder geval goed voor de team sfeer.
De competities voor de wedstrijdatleten zijn ook van start gegaan, zo hebben de veteranen en de A junioren in april hun eerste wedstrijd achter de rug. Gevolgd door de heren en dames op 4 mei j.l. De heren 1e ploeg gaat het komende weekend van start en heeft plannen te promoveren, de B/C/D junioren gaan eveneens van start met hun competitie. Allen wensen wij veel succes en plezier met hun wedstrijd en sport.

De voorbereidingen voor het Nederlands kampioenschap A/B junioren beginnen vormen aan te nemen De gemeente is druk doende de accommodatie in orde te brengen. Zoals iedereen kan zien is de rond baan geschoond en is het tegelwerk onder handen genomen, de discuskooi is voorzien van kunstgras en zijn er de nodige aanpassingen aan de belijningen gedaan.
De accommodatie is visueel geïnspecteerd door de KNAU en is op wat kleine opmerkingen na goed gekeurd voor de komende wedstrijden. De atleten van onze vereniging zijn volop in training en zo te merken gaat het goed. In de komende tijd zullen we door de NK commissie verder worden geïnformeerd over de verdere gang van zaken.
Onze onderhoudsploeg is volop actief met het schilderen en opknappen van de materialen t.b.v. de wedstrijden. Evenals het gebouw aan de andere zijde van de baan, hier is een extra ruimte gecreëerd voor massage en EHBO. De achterzijde van dit gebouw zal van een nieuwe wand worden voorzien zodat alles weer optimaal zal functioneren.

In mei gaat onze belangstelling ook uit naar het Nederlandse Kampioenschap Meerkamp voor senioren en A junioren, zoals u weet heeft de vereniging hier nogal wat ijzers in het vuur.
Yvonne Wisse en Rick Wassenaar hebben een titel te verdedigen bij deze wedstrijd. Ook zullen we hier meerdere Spartanen aan de start zien o.a. bij de A junioren. Ook hen wensen we heel veel succes toe bij de meerkampkampioenschappen in Apeldoorn.

Tijdens de ledenvergadering kwam de verwarming en douchegelegenheid ter sprake, we hebben toen toe gezegd dit op korte termijn aan te pakken. Als u dit leest is er reeds een aanvang genomen met de vernieuwing van de totale warmte voorziening van onze accommodatie, dit houdt in dat u in de week van 5 mei tijdelijk niet van de douche gelegenheid gebruik kunt maken. Er is door verschillende leden van onze verenging naar de offertes gekeken, Waarna er een weloverwogen keuze is gemaakt. Zijn er desondanks nog vragen bij u over dit geheel, aarzel niet en vraag er naar bij een van de bestuursleden.

De invulling van het wedstrijdsecretariaat begint te vlotten, voor de coördinatie hebben zich enkele mensen aangemeld. Dit alles zal moeten groeien en vorm gaan krijgen, in ieder geval gaan er mensen mee draaien bij de TSB en de NK junioren.
Alleen is het jammer dat er voor de jury nog geen coördinator is gevonden, dit houdt in dat we hier dringend naar op zoek zijn.

Dan nog een dringend verzoek om geen auto's te parkeren op de gemeente werf opzij van de baan. Dit in verband met de doorgang ingeval van calamiteiten. Hou hier rekening mee mensen er is parkeerruimte voldoende aan de overzijde of bij de tennis.

Namens alle bestuursleden
Voorzitter Kees van Ruiten

Onze jarige in mei zijn:

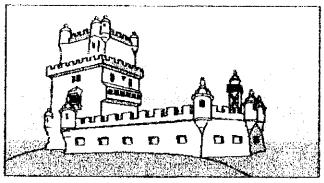
Dag	Naam	KnauCategorie
16	Ron Landré	22 Veteraan M65
16	Esther Habers	11 C-junior
18	Dirk van Egmond	32 Recreant
18	Lex Eimers	32 Recreant
18	Frans Rusman	32 Recreant
18	Merel Broekhuizen	03 C-pupil
18	Natasja Uitendaal	31 Recreant
19	Marleen Westra	05 B-pupil
19	Marjanne Waaning	31 Recreant
19	Peter Vermeij	18 Senior
19	Ton Nederstigt	32 Recreant
20	Eelco Schrama	32 Recreant
20	Joke Borst	31 Recreant
20	Fred Schniedewind	32 Recreant
21	Andre Beijk	32 Recreant
21	Monique Turk	31 Recreant
22	Joop Boll	32 Recreant
22	Zita van Steijn	11 C-junior
22	Regina Schipper	31 Recreant
23	Max van der Aart	32 Recreant
23	Lex Verveer	22 Veteraan M40
26	Sanne van Luik	07 A-pupil
26	Bianca Remmerswaal	31 Recreant
27	Leomiek de Vroomen	41 Overige Senior
28	René van Geest	32 Recreant
28	Arjan Warmerdam	36 Recreant Junior
28	Sietske van der Weijden	11 C-junior
29	Jeen Murk	32 Recreant
29	Maayke Wassenaar	31 Recreant
29	Elly Rietveld - Möhlmann	31 Recreant
29	Frans Haase	32 Recreant
29	Gitta van Kampen - Bijwaard	31 Recreant
30	Linda Kortekaas	03 C-pupil
30	Simone Driessen	31 Recreant
30	Myrthe Duivenvoorde	07 A-pupil
31	Luuk van Beek	06 B-pupil
31	Riny Hendriks	31 Recreant



Onze jarige in juni zijn:

Dag	Naam	KnauCategorie
1	Lily Ellens	07 A-pupil
1	Casper van Sijl	18 Senior
1	Mathilde Plantenberg	09 D-junior
2	Henk van Hensbergen	32 Recreant
2	Cees Houwaard	42 Overige Senior
2	Adwin Reeuwijk	32 Recreant
2	Lydia de Hey	31 Recreant
2	Thea Buter	41 Overige Senior
2	Kees van Ruiten	32 Recreant
3	Dana Bosman	01 Mini-pupil
3	Lia Vlug - Zwijnenburg	31 Recreant
5	Myrna Keizer	03 C-pupil
5	Inge Korpeshoek	31 Recreant
5	Til Duineveld	31 Recreant
5	Marianne Stelder-Houben	31 Recreant
6	Tessa van Kesteren	07 A-pupil
6	Yvonne Wisse	17 Senior
6	Nanda van Ruiten	31 Recreant
6	Cor van den Berg	32 Recreant
7	Piet Berg	32 Recreant
7	Greet Dekker - v.d. Berg	31 Recreant
8	Ina Kortekaas	31 Recreant
8	Ans van Kesteren	31 Recreant
8	Robert Vodegel	32 Recreant
8	Wim van de Lans	32 Recreant
9	Arie Barnhoorn	18 Senior
9	Corrie de Vos-Ouwehand	31 Recreant
10	Tim van Es	02 Mini-pupil
10	Linda Koning	07 A-pupil
10	Door Verkerk-Stienstra	31 Recreant
11	Marja van Rossum	31 Recreant
12	Nancy Sieling	31 Recreant
12	Simon Kassing	06 B-pupil
12	Angelika Piek - Winter	31 Recreant
13	Lydia Kamp	31 Recreant
13	Paul de Koning	22 Veteraan M40
13	Joost van der Meer	18 Senior
14	Piet Walraven	22 Veteraan M45
14	Jozé Ebbinge-Bakker	31 Recreant
14	Nicole Vastenhout	31 Recreant
15	Jeannette van der Toorn	31 Recreant
15	Simone Leuven	07 A-pupil
15	Remco Bakker	06 B-pupil

Verhuisde leden:



Naam	Adres	Nr	Postcode	Woonplaats	KnauCategorie
Martijn Feijt	Evertsenstraat	42	2231RB	Rijnsburg	18 Senior
Yolanda Reyerkerk	Spankerstraat	19	2162LT	Lisse	31 Recreant
Heino Stroet	Ter Beek	19	2161NA	Lisse	18 Senior

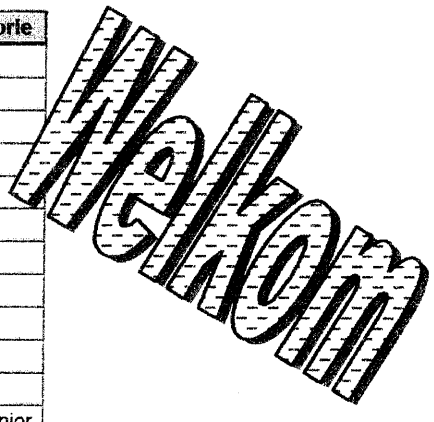
Bedankte Leden:



Naam	Straatnaam	Nr.	Postcode	Woonplaats	KnauCategorie
Jelle Verwer	Rembrandtplein	129	2162 EG	Lisse	10 D-junior
Frank Mélotte	Botterstraat	24	2162 LA	Lisse	32 Recreant
Victor Zonneveld	Mendeldreef	65	2163 KB	Lisse	32 Recreant
Marianne Tolmeijer	Dopheidestraat	134	2162 VT	Lisserbroek	11 C-junior
Ans van Aken	Burg. Wentholtstraat	20	2182 GN	Hillegom	31 Recreant
Anneke Poelwijk	G. Bomanslaan	33	2114 EM	Vogelenzang	31 Recreant
Anneke Randsdorp	Victoriberg	121	2211 DN	Noordwijkerhout	31 Recreant
Petra Randsdorp	Mendeldreef	195	2163 KG	Lisse	31 Recreant
Vincent van Heiningen	Boutenswende	2	2182 WS	Hillegom	10 D-junior
Oscar van Heiningen	Boutenswende	2	2182 WS	Hillegom	08 A-pupil
Merel Mélotte	Botterstraat	24	2162 LA	Lisse	05 B-pupil
Janyke Visser	Jan Prinsheem	31	2182 ZA	Hillegom	32 Recreant
Alain Tolmeijer	Dopheidestraat	134	2165 VT	Lisserbroek	08 A-pupil

Nieuwe Leden:

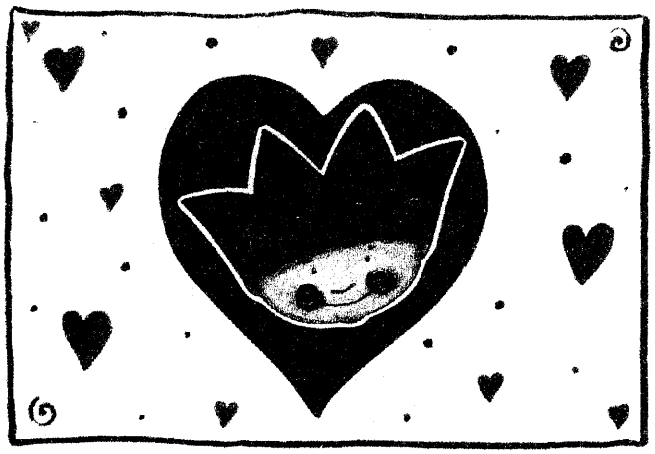
Naam	Straatnaam	Nr.	Postcode	Woonplaats	KnauCategorie
Tim van Es	Piustuin	2	2161HA	Lisse	02 Mini-pupil
Roy Dofferhoff	Anna Blamandreef	72	2162JS	Lisse	02 Mini-pupil
Léon van Hage	Van Speykstraat	57	2161VJ	Lisse	04 C-pupil
Matthijs Duivenvoorden	Dopheidestraat	118	2165VT	Lisserbroek	06 B-pupil
Ciska van den Berg	Hafkenscheidtlaan	54	2191BR	De Zilk	09 D-junior
Zita van Steijn	Regenvlietweg	26	2191BC	De Zilk	11 C-junior
Sandra van Noort	Botterstraat	16	2162LA	Lisse	11 C-junior
Anja van Duyn	Selderiestraat	21	2215WN	Voorhout	31 Recreant
Marja van Rossum	Tooropstraat	27	2231MN	Rijnsburg	31 Recreant
Willem Bos	Havenstraat	5A	2182JP	Hillegom	32 Recreant
Henk van Hensbergen	Schaepmanlaan	78	2181VT	Hillegom	32 Recreant
Ronald van Loon	Westerdreef	62	2161GN	Lisse	42 Overige Senior



Het aantal leden per 1 mei 2003 bedraagt 798.



Geboren



Loving you is easy 'cause you're beautifull

Dolgelukkig zijn wij met de geboorte van onze zoon

Ruben

geboren 24 april 2003 om 23.14 uur.

Ruben weegt 3580 gram.

Wil je beschuit met muisjes komen eten,
laat het van tevoren even weten.

Marcel en Stefanie Waaning - Warmerdam
Staringwende 3
2182 PK Hillegom
Tel. (0252) 52 36 62

Vorige maand zijn we vergeten de winnaars van de koffiekaarten van April te vermelden, dit waren:
Paul Stelder, Ad van Ruiten en Gert Jan Booij

Voor de maand mei hebben de volgende personen de koffiekaart gewonnen:





Een vijfluik met onze NK-junioren toppers – deel 4

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 aflevering 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 vierde aflevering komen Marit Suttorp en Jelle v.d. Kroft aan het woord. Deze twee jeugdige atleten zijn nog niet 100% zeker van hun deelname aan het NK, maar zowel henzelf als hun trainer hebben er alle vertrouwen in dat ze het NK halen.





Naam:	M :	Marit "Meta" Suttorp
	J :	Jelle Theodorus Williebrordus van der Krogt roepnaam Jelle
Woonplaats:	M :	Lisse
	J :	Sassenheim
Leeftijd:	M :	18 jaar
	J :	16 jaar
Studie/werk:	M :	6 VWO, daarna volgt een studie Geneeskunde
	J :	4 HAVO
Zit op atletiek:	M :	Sinds mijn 6e
	J :	Sinds mijn 11e

Welke onderdelen doe je op het NK (Marit: A-junioren, 18-19 jaar; Jelle: B-junioren, 16-17 jr):

M : 400m. horde (pr.: 1.14.28)

J : De 100m (pr.: 11.6 sec.) en een stille hoop op de 200m. echter nog nooit gelopen.

Eerdere NK's
M : 2002: NK estafettes b-jun.: 4x100m. (1e) en officieus: 4x200 en 4 x 400 (beide 1e), D-spelen: finale 60m. horden
J : C-spelen: de halve finale 12.29sec op de 100m en verspringen.

Wat zijn je verwachtingen voor het NK?
M : Verbetering van mijn pr, en tegelijk op de been blijven.
J : Mezelf verbeteren op de 100m en deelnemen op de 200m.

Favoriete atletiekonderdeel om zelf te doen:
M : Ik heb een lichte voorkeur voor de horden.
J : 100 m sprint en het hoogspringen.

Minst leuke atletiekonderdeel:
M : Speerwerpen, gewoonweg omdat ik het niet kan. En de 800m. (maar dan alleen vooraf)
J : Gelukkig gaat er altijd wel wat mis bij het hordelopen.

Aantal trainingen per week:
M : 3x per week, allemaal algemene meerkamptraining.
J : Twee en soms drie keer algemeen en mila.

Beste persoonlijke atletiekprestatie ooit:
M : Mijn 1.50m. hoog bij de D-meisjes, en dan vooral gezien mijn toen al geringe lengte.
J : Geheel onverwachts snel op de 100m in 11.6sec tijdens de testwedstrijden 2003.

Beste atleet(e) ooit:
M : Geen idee.
J : Michael Johnson

Beste sporter ooit:
M : Geen idee.
J : Lance Armstrong, mede vanwege zijn comeback.

Leukste persoon binnen de atletiek:
M : Troy Douglas, vooral grappig tijdens de Ter Specke Bokaal. En mijn complete meerkampgroep
J : Er gaat geen belletje rinkelen.

Grootste "patser" binnen de atletiek:
M : Alex van Zutphen
J : Niemand in het bijzonder.

Doe je nog andere sporten?
M : Basketbal bij BV Lisse (guard bij het 2e damesteam) en ik heb vroeger getennist.
J : Ik heb voorheen ook gevoetbald, maar dat viel helaas niet te combineren met atletiek.

De leukste sport om naar te kijken (naast atletiek natuurlijk):
M : Voetbal, en dan in het bijzonder Ajax, geen wielrennen (langdradig), schaken en curling.
J : Bovenaan triatlon, waarna toch eigenlijk alles, uitgezonderd paardendressuur

Ambities voor de toekomst:
M : Net zoveel plezier houden in atletiek als nu het geval is en De studie Geneeskunde netjes afronden
J : Iets in de 'medische wereld'. Wat precies is nog onbekend.

Muziek:
M : Acda & de Munnik, Norah Jones en de top 40; niet: de Vijftiger jaren muziek van mijn ouders en Nederlandse smartlappen.

	J :	(Hard)rock wel, R&B niet.
TV:	M :	Ajax, Studio Sport en Kopspijkers.
	J :	Comedy en actie series/films.
Internet.:	M :	spartaan.net en het prikbord, en mailen met vrienden.
	J :	Langdurig chatten met vrienden.
Boek:	M :	Het Gouden Ei van Tim Krabbé en Passievrucht van Karel Glastra van Loon.
	J :	Heden, alleen als het moet. Vroeger een voetbal Boekenserie genaamd "snelle Jelle".
Film:	M :	Hugh Grant-achtige romantische komedies en samen met mijn vader oorlogsactiefilms.
	J :	Humor, zoals Johnny English en actie.
Eten:	M :	Pizza met veel beleg.
	J :	Lekker, een patatje mayo en een broodje frikadel met en toch nog iets gezonds, een slaatje.
Tijdschrift:	M :	VI en Vara TV-magazine.
	J :	Donald Duck.
Vrije tijd:	M :	Sporten, studeren en af en toe stappen ("de Zaak", het Vierkant en poolen)
	J :	Doedingen met vrienden waarbij altijd ijs-eten bij is, liefst een liter.
Grootste blooper:	M :	In Apeldoorn in de competitiefinale door een val tijdens de horden een sleutelbeen breken (wel de race uitgelopen (!)), maar dan in het ziekenhuis hardop lachend tot de conclusie komen dat ik de 1000 m. niet meer hoefde te lopen.
	J :	In de haast 's ochtends op de C-spelen gevallen met natuurlijk... een ijsje. Onder de schaafwonden, weg ijsje. Toch een snelle 100 gelopen.

Mijn favoriete avondje uit is met:

M :	Met mijn vriendinnen eerst bij iemand thuis eten, dan filmpje huren en kijken, daarna poolen en dan de kroeg in.
J :	Met mijn vriendin naar een groot rockconcert, met een patatje met en een ijsje toe en lekker rustig worden teruggereden.

Tijdens dit interview stond de TV aan met daarop de kwartfinale CL tussen Ajax en AC Milaan. De twee fanatieke Ajaxfans hadden moeite hun concentratie bij het interview te houden en de stemming hield gelijke tred met de stand, waardoor de avond in mineur werd afgesloten omdat Milaan op "zijn Duits" de overwinning in de extra tijd stal. Gezien Marits gedrevenheid, optimisme en haar hordetechniek sluiten wij een verrassing tijdens het NK niet uit. Als voorbereiding: op de bank samen met haar vader een oorlogsactiefilm kijken, ondertussen genietend van een pizza met heel veel erop. Jelle zegt lui te zijn, compenseert dit met, 'medisch wetenschappelijk', iets meer agressie uit de vetten van de patatten en een liter ijs voor de snelle suikers. Zal aantonen dat trainen met rockmuziek, voetbal schieten over 100m in 11.4 en er achteraan sprinten leidt tot verbeteringen. Wij hebben er alle vertrouwen in.

CWA.

P.s. Mist u nog een vraag? Geef deze dan door aan cwa@spartaan.net

Van de Technische Raad



Had ik het vorige maand nog over de afsluiting van het winterseizoen en de voorbereiding op het baanseizoen, inmiddels zitten de eerste competitiewedstrijden er al weer op. Zondag 27 april kwamen de a-junioren in actie in Barendrecht en mochten de veteranen de baan op in Leiden.

Het is binnen de vereniging een goede traditie aan het worden om vlak voor de start van het baanseizoen testwedstrijden te organiseren. Op 6 april was de baan daarom bezet door onze atleten van mini-pupil tot veteraan. In het bijzonder bij de jeugd hebben de trainers een goede indruk gekregen van het niveau. De grote opkomst bij de pupillen en c/d junioren zorgde wel voor het uitlopen van het ochtend programma. Een gevolg was dat verschillende onderdelen in de middag ruim drie kwartier later afgewerkt konden worden.

Aan het eind van de dag was er in de kantine een bijeenkomst voor wedstrijdatleten, trainers, begeleiders en teamleiders. Onder het genot van een hapje en een drankje werden daar de laatste wijzigingen in onder meer het competitiereglement doorgenomen. Bovendien werd iedereen in de gelegenheid gesteld om vragen te stellen over de baancompetitie. Wij gaan er vanuit dat met een positieve benadering en een dito inzet dit baanseizoen bijzonder succesvol kan verlopen, allen veel succes.

In de maand april heb ik bij de verschillende instuif wedstrijden (Leiden Atletiek en Aku Uithoorn) Spartaan atleten aan het werk gezien. Ondanks de weersgesteldheid (harde wind >2m) werden er al veelbelovende prestaties geleverd.

Met vriendelijke groet,
Sjaak van der Weijden

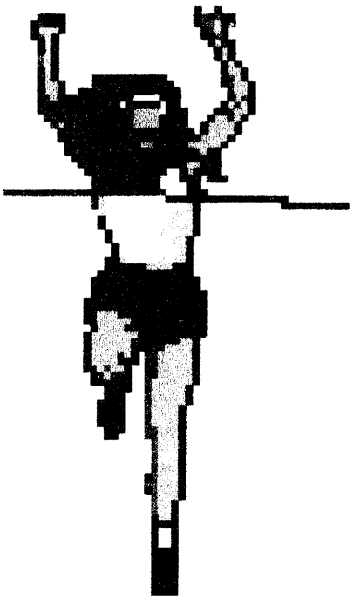
Voor u gelezen in de Nieuwsbrief KNAU maart 2003.

Nieuwe baanranglijst aller tijden.



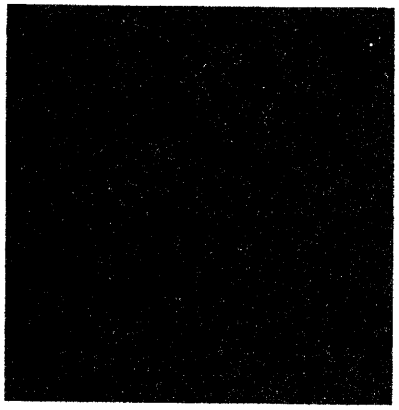
Vanaf half april brengt Ton Peters de nieuwe baanranglijst Aller tijden van de Nederlandse veteranen uit. Het A4-boekje bevat de top-25 per onderdeel tot en met 2002 in 5-jaarklasse, de uitslagen van de NK in Groningen en de Nederlanders op de EK in Potsdam.
Ook de nieuwste Nederlandse records, Europese records en wereldrecords van zowel baan als indoor staan er in. De prijs is ´ 7,00 per stuk. Bestellingen op gironummer 1371248 ten name van A.P.L. Peters te Oosterhout.

Statistische jaarboeken.



De werkgroep statistiek van het bondsbureau is momenteel druk bezig om de statistische jaarboeken die de laatste jaren niet meer uitgeven zijn alsnog uit te geven. Het eerste boekje dat gereed is, is het Statistisch jaarboek indooratletiek, seizoen 1999/2000. Het jaarboekje is nu te bestellen bij de KNAU. Dit naslagwerk kost voor KNAU-leden ´ 6,50 per stuk, niet-leden betalen ´ 8,00 per stuk. Beide prijzen zijn inclusief BTW en een bijdrage in de verzendkosten. Bestellen? Maak het verschuldigde bedrag over op gironummer 41.32.662 ten name van de KNAU te IJsselstein, onder vermelding van 'Statistisch jaarboek indooratletiek 1999/2000. Om in aanmerking te komen voor de ledenprijs dient u ook uw lidmaatschapsnummer te vermelden. Na ontvangst van uw betaling krijgt u per omgaande een exemplaar toegezonden. Binnenkort zal ook het indoorboekje van het seizoen 2000/2001 beschikbaar zijn. Daarna wordt gewerkt aan het boekje van het seizoen 2001/2002.

Kunststof 2003.



Kunststof, hét overzicht van de Nederlandse wedstrijden vanaf junioren B en voor Nederlandse atleten interessante wedstrijden in België en Duitsland is vanaf begin april weer beschikbaar. Per wedstrijd treft u een summier overzicht van het wedstrijdprogramma aan. Tevens wordt een kalender van alle wedstrijden van pupillen en junioren C/D bijgevoegd. Tenslotte is een overzicht van alle grote(re) internationale wedstrijden opgenomen. Kortom een kalenderboekje dat niet mag ontbreken in de sporttas van iedere atleet.

Bestellen



Vanaf heden is het mogelijk 'Kunststof 2003' te bestellen door overmaking van ´ 3,00 (inclusief BTW en een bijdrage in verzendkosten) op postbanknummer 41.32.662 ten name van KNAU-bestellingen te IJsselstein, onder vermelding van 'Kunststof 2003', uw volledige adresgegevens en het gewenste aantal. Vanaf begin april wordt het boekje geleverd.

Baanatletiek De Spartaan seizoen 2003

dag	Tijd	Groep	Trainer(s)	Training
Maandag	18.00 - 19.30	junioren D:1991+1990	Dennis Verhaar Arnoud Koot Nico van Noort	Algemeen
	19.00 - 20.45	junioren C:1989+1988 B: 1987+1986 A: 1985+1984.	Heino Stroet	Algemeen
	19.00 - 20.45	junioren C /B /A / Sen.	John van der Zwet	Kort
	19.00 - 20.45	junioren C / B / A / Sen.	Edwin Holwerda	Mila
	19.00 - 21.00	B/A/sen	Gerard Lenting	Meerkamp
	19.00 - 21.00	B/A/sen	Rick Wassenaar	Werpen
Dinsdag	19.00 - 21.30	WTR	Coor> 19.00 Bert Beltgens Coor> 19.30 Aad van de Lans	Baan/weg
Woensdag	15.45-16.45	Jongens/meisjes geboren 1996+1995 Jongens geboren 1994	Gerrit Verhaar Nico Warmerdam Fieke v. Noort Marga Kortekaas Nienke Kragtwijk Jack/Leomiek de Vroomen	
	17.00-18.00	Jongens + meisjes geboren 1993+1992 Meisjes geboren 1994		
	19.00 – 20.45	junioren C:1989+1988 B: 1987+1986 A: 1985+1984	John van der Zwet	Algemeen
	19.00 – 20.45	junioren C / B / A / Sen.	John	Sprint
	19.00 – 21.00	junioren B / A / Sen.	Gerard	Meerkamp
	19.00 – 21.00	Jun B/A + Sen.	Gerard	Werpen
Donderdag	19.00- 20.45	junioren C:1989+1988 B: 1987+1986 A: 1985+1984 Sen.: 1983 e.e..	Heino Stroet	Springen
	19.00- 20.45	junioren C / B / A / Sen.	John van der Zwet	Sprinten
	19.15- 20.45	junioren C / B / A / Sen.	Edwin Holwerda	Mila
Vrijdag	17.00 – 18.00	Pupillen A+ B 1992+1993+1994	Heidi van der Veek Rory v. Noort Paul de Koning Wouter Hoogkamer Anouk Kragtwijk	Algemeen
	18.30 – 20.00	junioren D:1991+1990	Dennis Verhaar Arnoud Koot Nico van Noort	Algemeen
Zaterdag		WTR	Leo Warmerdam	Baan/weg
				Duin

Dag	Tijd	Groep	Trainer **Coordinatie en trainers**	Telefoon. **Afmelden training Melden blessures**
Maandag	18.00 - 19.30	junioren D:1991+1990	Dennis Verhaar Arnoud Koot Nico van Noort	06-21521070
	19.00 - 20.45	junioren C:1989+1988 B: 1987+1986 A: 1985+1984.	Heino Stroet	06-1398641
	19.00 - 20.45	junioren C / B / A / Sen.	John van der Zwet	0252-413259
	19.00 - 20.45	junioren C / B / A / Sen.	Edwin Holwerda	023-5253070
	19.00 - 21.00	B / A / sen	Gerard Lenting	06-51664966
Woensdag	15.45-16.45	Jongens/meisjes geboren 1996+1995 Jongens geboren 1994	Marga Kortekaas Gerrit Verhaar Nico Warmerdam Fieke v. Noort Nienke Kragtwijk Jack/Leomiek de Vroomen	0252-41 15 74
	17.00-18.00	Jongens + meisjes geboren 1993+1992 Meisjes geboren 1994		
	19.00 - 20.45	junioren C:1989+1988 B: 1987+1986 A: 1985+1984	John van der Zwet	0252-413259
	19.00 - 20.45	junioren C / B / A / Sen.	John	0252-413259
	19.00 - 21.00	junioren B / A / Sen.	Gerard	06-51664966
Donderdag	19.00- 20.45	junioren C:1989+1988 B: 1987+1986 A: 1985+1984 Sen.: 1983 e.e..	Heino Stroet	06-1398641
	19.00- 20.45	junioren C / B / A / Sen.	John van der Zwet	0252-413259
	19.15- 20.45	junioren C / B / A / Sen.	Edwin Holwerda	023-5253070
Vrijdag	17.00 - 18.00	Pupillen A + B 1992+1993+1994	Heidi van der Veek Rory v. Noort Paul de Koning Wouter Hoogkamer Anouk Kragtwijk	0252-412538
	18.30 – 20.00	junioren D:1991+1990	Dennis Verhaar Arnoud Koot Nico van Noort	0252-216465

Regeltjes met gevolgen..... door Gerard Lenting.

Dit seizoen zijn er enkele wijzigingen doorgevoerd in het wedstrijdreglement als uitvloeisel van de regelgeving vanuit de IAAF. Als eerste is de oude startregel, uit 1912, vervangen. Slechts een valse start per race is mogelijk zonder directe uitsluiting als gevolg. Het spel van het starten heeft hierdoor een andere wending gekregen. Immers bij een tweede start vliegt de atleet welke een valse start maakt er direct uit. De atleten lijken zich snel aan deze regel gewend te hebben (zie het afgelopen indoor seizoen). In Nederland is de regel nog niet geheel van kracht. Wel op de internationale wedstrijden, wel op de NK's maar bij andere wedstrijden –nog- niet.
Net als in de omringende landen is voor de jeugd nog de oude regel geldig.

In de praktijk vraagt dit extra concentratie van de starter. Hij/zij is verantwoordelijk voor de startprocedure. De achterliggende periode liet zien dat er door een aantal starters sneller werd geschoten: minder valse starts. Bij de tweede start lijkt dit ook te gebeuren. Het gebruik van de detectie-apparatuur is in dezen mijns inziens niet altijd afdoende. De voorbeweging of het niet geheel stil zitten wordt door de meeste apparatuur niet geregistreerd maar is wel voor het oog zichtbaar. Vooral voor de concurrentie is dit in de blokken een factor van betekenis. De starters zullen hier dus extra alert op moeten zijn.

In de training moet hier ook extra opgelet worden. Neem in de starttraining dan ook de bijna de totale startprocedure mee: Na het commando OP UW PLAATSEN moeten de atleten dus vlot de startpositie innemen.
Een aantal atleten is zeer gevoelig voor het kopiëren van het gedrag van de toppers. Zo proberen ze als laatste in het blok te gaan zitten, stellen ze het plaatsen van de knie en de handen zo lang mogelijk uit en doen op het laatste moment nog even een haar of een sieraad op de juiste plaats. Dit alles mag niet de spuigaten uitlopen. Dus in de training niet tolereren. Vlot en zonder haperen innemen positie. Vervolgens moet er enige tijd worden genomen alvorens het commando klaar gegeven wordt. Bedenk dat de startcommissaris rustig van baan 1 tot 8 moet lopen en dan zijn positie nog moet innemen. Pas als dit gebeurt is en iedereen stil zit: KLAAR.
De aandachtspunten voor de klaarpositie zijn bij iedereen bekend. Controleer in de training wel of:

a. er een stabiele positie is, dus geen (val)beweging en
b. er voldoende druk is met de voeten op de blokken.

De tweede aanpassing is zichtbaar op het veld. De sectoren bij kogelstoten, discuswerpen en kogelslingeren zijn enger geworden. Niet meer een hoek van veertig graden maar slechts 34,92 graden. Dit resulteert in een sector die op tien meter nog maar zes meter breed is en op twintig meter het dubbele dus twaalf meter. Voor de wedstrijden moet dit de veiligheid ten goed komen, samen met de verbeterde werpinstallaties bij de lange werpnummers. In de training behoeft dit geen extra aandacht.

Wel in de training extra aandacht voor het kogelstoten met name bij de jongste jeugd. Let er goed op dat de kogel vanuit de hals wordt gestoten en er dus contact moet zijn in de regio: schouder/hals met de kogel. Vanuit deze positie moet de arm snel gestrekt worden met een hoge elleboog.

Aandachtpunten: vasthouden kogel op licht gespreide gestrekte vingers, goed duwen van de kogel tegen de hals aan. Bij het stoten de vingers naar binnen laten wijzen. Dit is alleen mogelijk als de elleboog hoog waardoor een felle strekbeweging van de arm mogelijk is. (vgl. opdrukken met je vingers naar binnen dus naar elkaar toe wijzen).

De derde aanpassing is nauwelijks direct zichtbaar maar heeft wel de nodige gevolgen. Bij het hoogspringen is de lat hetzelfde (lengte 3.98-4.02, diameter 30 mm en max. 2 kg) gebleven maar zijn de uiteinden verandert. Vierkante, kwadratische eindstukken zijn vervangen door half ronde eindstukken: het oplegvlak is in het midden van de doorsnede. Hierdoor is het zwaartepunt van de lat ongeveer 1,5 centimeter lager geworden. De opleggers zelf blijven 4cm breed en 6cm lang.

NB. voor grote internationale wedstrijden is de afmeting van de mat nu minimaal 6m. x 4m. x 0.7m.!

Grote aanpassingen, het vierde, bij het polsstokhoogspringen. Allereerst natuur-lijk de halvering van de voorbereidingstijd van twee minuten naar slechts één minuut. Ten tweede mag men niet meer met de hand naar de lat grijpen, dit ter beoordeling van de jury! Niet alleen Volzing maar ook nagrijpen is dus nu verboden.
Het kan dus zijn dat de sprong ongeldig wordt gegeven terwijl de lat niet is gevallen.
De lat is hetzelfde (lengte 4.48-4.52, diameter 30 mm en max. 2,25 kg) gebleven maar ook hier zijn de uiteinden veranderd. Dit in combinatie met smallere opleggers van 75 mm naar 55mm leverde nogal wat commotie op bij de springers. Ze dienden een petitie in maar op de laatste IAAF vergadering werden geen nieuwe argumenten gevonden en is de regel zoals voorgesteld gewoon van kracht per 01-01-2003.

NB. voor grote internationale wedstrijden is de afmeting van de mat nu minimaal 7m. x 6m (incl. voorstuk) van 1.30m). x 0.8m. en moeten de standaards rondom afgeschermd zijn!

PS. Het lopen onder protest zoals Condon deed bij het WK indoor is straks niet meer mogelijk. Aangepaste regelgeving volgt spoedig.

Sport en sportdranken

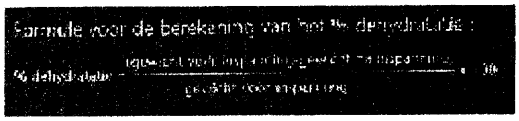
Voor recreatieve sporters als topsporters is het belangrijk

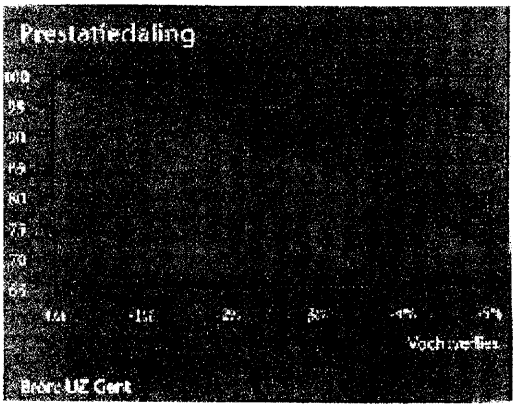
om op drie momenten bij training te drinken: voor, tijdens en na het sporten.

Waarom drinken?

Als je sport, zweet je de een wat sneller dan de ander. En ook de een meer dan de ander. Dat wil niet zeggen dat het een beter is dan het andere. Veel vrouwen zweten minder en minder snel in vergelijking met de mannen. Toch zo je kunnen zeggen dat zij doelmatiger zweten.

Door het zweten gaat vocht verloren, waardoor het bloed als het ware stroperig wordt en moeilijker zal kunnen circuleren. Hierdoor kan de warmte minder goed worden afgevoerd. Het gevolg is een oplopende lichaamstemperatuur en een verminderd prestatievermogen.
De hoeveelheid zweet is echter afhankelijk van de geleverde inspanningen, de temperatuur en de individuele lichamelijke verschillen.





Drinken:

- voorkomt uitdroging,
- houdt de lichaamstemperatuur op peil om hitte-uitputting te voorkomen,
- houdt het bloedvolume op peil om zo voldoende zuurstof in de spieren te krijgen.

Kortom, voldoende drinken zorgt er voor dat een prestatie kan leveren, houdt je prestatie op niveau en zorgt voor een sneller herstel.

Wat moet je drinken?

Water is een goede dorstlesser, maar toch zijn de evenwichtige samengestelde en vocht-regulerende sportdranken geschikter. Kies daartoe een goede dorstlesser. Ook kun je makkelijk zelf een drankje samenstellen. Bijvoorbeeld mineraalwater aangelengd met vruchtensap en een snufje zout

Sportdranken bieden meerdere voordelen:

- Een sportdrank moet in de eerste plaats een goede dorstlesser zijn. Daarom is het van belang dat het vocht na het drinken zo snel en efficiënt mogelijk de bloedbaan bereikt. De snelheid waarmee de maag leeggemaakt wordt, is hier van belang. Wanneer de drank de maag verlaat en in de dunne darm terechtkomt, wordt het vocht in de bloedbaan opgenomen.
- Sportdranken bevatten een kleine hoeveelheid zout en een gepaste hoeveelheid koolhydraten waardoor ze veel sneller de darmwand passeren en door het bloed worden opgenomen. Sportfysiologen raden aan 1/2 liter à 1 liter sportdrank per uur inspanning op te nemen om zo de energiereserves aan te vullen en het hele lichaam te herstellen en terug in evenwicht te brengen.
- Sportdranken bevatten bovendien geen cafeïne, dat eerder vochtafdrijvend is. Daarom zijn dranken met een hoog gehalte aan cafeïne niet geschikt bij het sporten.
- Een sportdrank levert energie.
  Tijdens een sportprestatie put het lichaam kracht uit de verbranding van vetten en koolhydraten. Bij inspanningen van langer dan een uur of bij heel intens sporten worden de koolhydraatvoorraden aangesproken of zelfs uitgeput. Een extra toevoer van koolhydraten is dus noodzakelijk (ideaal moeten sportdranken tussen 6 en 8 % koolhydraten bevatten). De nodige energie voor de spieren om op hetzelfde niveau te blijven sporten en het vochtgehalte van het lichaam op peil te houden, wordt zo geleverd. Een hoger procent koolhydraten remt de maagtransit vlugger af waardoor de drank minder snel het vochtgehalte op peil kan houden. Sportdranken vormen dus een goed compromis tussen vochtaanbreng en energielevering.
- De meeste sportdranken bestaan bovendien in verschillende smaken en zijn daardoor smaakvol en verfrissend.
  Tijdens een inspanning verandert de smaakgewording. Om sporters te motiveren voldoende te drinken is het van belang dat sportdranken een goede frisse smaak hebben.
- Sportdranken zijn niet bruisend.
  Daardoor zijn ze makkelijk verteerbaar, en veroorzaken ze bijgevolg geen darm- en maagklachten of misselijkheid bij sportinspanningen.

Een sportdrank is dus meer dan zomaar een dorstlesser, het brengt het hele lichaam op een gezonde en smaakvolle manier in evenwicht. Naast het aanvullen en het op peil brengen van het vochtgehalte, levert hij de nodige energie aan de spieren om je prestaties hoog te houden. De vochtvoorziening komt daarbij niet in het gedrang.

Wanneer moet je drinken ?

Buiten de inspanningen, is het aangeraden dagelijks minstens 1500 ml te drinken.
Bij inspanningen (training of wedstrijd), is het aangeraden :

vóór de inspanning :

- Tot 1 uur vóór de inspanning : 500 à 1000 ml te drinken in 3-4 keer van telkens 200 à 250 ml per 15 min
- 10 à 20 minuten voor de inspanning : 400 à 600 ml te drinken

tijdens de inspanning :

- 200 à 250 ml water te drinken

na de inspanning :

- onmiddellijk erna : 600 ml te drinken
- binnen de volgende 2 uren, koolhydraatrijke sportdrank.

Bewerking van de bron: Marie-Caroline Hocke (BOIC) / Prof. Xavier Sturbois (UCL, BOIC) (Okt-Dec 2000)

Top tien

Aller-Tijden medaille stand; 1896-2000

De medaille spiegel allertijden van de Olympische- zomer - Spelen, gebaseerd op *The Golden Book of the Olympic Games.*

Inclusief de 1906 tussen Spelen (niet erkend door het I.O.C.)

		G	Z	B	Totaal
1	**Verenigde Staten**	872	658	586	2116
2	U.S.S.R. (1952-88)	395	319	296	1010
3	Groot-Brittannië	180	233	225	638
4	Frankrijk	188	193	217	598
5	Italië	179	143	157	479
6	Zweden	136	156	177	469
7	Oost Duitsland (1968-88)	159	150	136	445
8	Hongarije	150	135	158	443
9	Duitsland (1896-64, 92–)	137	138	160	435
10	Australië	102	110	138	350
18	Nederland	61	67	85	213

De eerste wedstrijden zijn al weer onder de spikes weg gesprongen. Allereerst bij de traditionele Schouwwedstrijden in begin april die dit keer in een prachtig zonnetje werden gehouden. Vermeldenswaardig naast de goede resultaten (zie de kolommen van de diverse groepen) was met name de grote opkomst.
Vooral de grote groepen bij de pupillen en de C/D geven hoop voor de toekomst. Daarnaast was het aantal supporters zeer groot te noemen en dat beloofd wat met deze enthousiaste jonge kinderen en hun ouders voor de eigen wedstrijden als de TSB en de NJK. Hopelijk komt u dan ook in groten getale.
Ook de eerste competitie wedstrijden zijn al geweest.

Bijscholingen
De bijscholing voor de jeugdtrainers was een groot succes. De trainers kregen van Heino en Gerard de nodige tips en oefeningen voor het springen voorgeschoteld. In het najaar zal er nog een sessie volgen gericht op een andere discipline en of onderdeel.
Op 14 juni staat de bijscholing voor de WTR in de agenda. Trainers kunnen nog ideeën inbrengen via Gerard Lenting.

JAL
Bij voldoende deelname wil De Spartaan proberen de cursus Jeugd Atletiek Leider in eigen huis te organiseren.
Via Sjaak van der Weiden kunnen gegadigden zich opgeven.

Geen training op:
Hemelvaart: donderdag 29 mei
Pinkstermaandag: maandag 9 juni.

PR commissie

Op de afgelopen jaarvergadering heeft het bestuur de PR commissie gepresenteerd.
Een korte toelichting.

Positieve publiciteit, intern en extern
De PR commissie heeft twee belangrijke taken: ten eerste het bevorderen van de onderlinge communicatie binnen de vereniging, ten tweede het bevorderen van positieve publiciteit over de vereniging naar buiten. Zoals bekend is De Spartaan een behoorlijk grote vereniging waarbij de leden op heel uiteenlopende manieren met atletiek bezig zijn. Als daarbij 'eilandvorming' ontstaat, waarbij men niet verder kijkt dan de eigen trainingsgroep, dan is dat een verarming van het verenigingsleven. Met informeren en enthousiasmeren zullen we proberen meer begrip en interesse voor de 'andere' verenigingsonderdelen te kweken.

De externe publiciteit speelt zich voor een groot deel af rondom wedstrijden.
Er is gekozen voor een opzet, waarbij de PR-commissie nauw zal samenwerken met contactpersonen van alle commissies binnen De Spartaan. Deze laatsten zullen zoveel mogelijk zelfstandig de persberichten en verslagen verzorgen. Samen zullen we bekijken hoe we de belangstelling voor de wedstrijden (zowel deelnemers als toeschouwers) kunnen verbeteren.

Even voorstellen
De huidige commissie is als het ware vanuit de praktijk ontstaan: bestuursleden en organiserende commissies hebben ons in de afgelopen jaren al voor allerlei taken benaderd. Toch stellen we ons nog even voor, met daarbij onze zelf opgelegde taak-verdeling.
Nico Schriek – PR beleid ontwikkelen; contact met het bestuur en trainers; Sponsorbeleid ontwikkelen. (Nico is bij de meeste wel bekend, hij heeft uit hoofde van zijn beroep veel met PR te maken en daarbij veel praktijkervaring en contacten. Bovendien heeft hij bestuurlijke ervaring binnen de Spartaan.)
Kees Versteeg – Ontwikkelen van publicaties; vormgeven van externe Spartaanuitingen; redactie website i.s.m. internetcommissie.
(Kees heeft een grafisch ontwerpbureau en adviseert bedrijven en instellingen.
Was eerder regisseur en programmamaker van o.a. bedrijfsfilms.)
Gusti de Schipper – secretariaat PR commissie, vormgeven van drukwerk zoals posters en flyers en contacten met drukkers.
(Gusti weet alles op het gebied van grafisch ontwerpen en drukwerk. Was chef pre-press bij een grote drukkerij. Is tevens secretaris Ter Specke Bokaal).

Waar zijn we op dit moment mee bezig?
Op dit moment zijn we druk bezig met de voorbereidingen voor de Ter Specke Bokaal en het NK junioren. Om dit laatste als voorbeeld te nemen: behalve voor publiciteit in de media moet er ook gezorgd worden voor sponsors, advertenties, informatie/programmaboekjes, posters en natuurlijk de speciale NK website.
Ook de organisatoren van de Bedrijvenestafette en het SPOC circuit weten ons te vinden. Verder staat er een informatiepakket op het programma, vooral vanuit de Jeugdraad is daar grote behoefte aan. Tenslotte heeft www.spartaan.net doorlopend onze aandacht.

Suggesties zijn welkom op pr@spartaan.net
Kees Versteeg

Veteranen/Senioren/Junioren AB

Spartaanse Sprintkanonnen

Het seizoen weer van start!

Het is april, of waarschijnlijk mei als je dit leest en dat betekent dat het baanseizoen is losgebarsten. Nu verwacht de trouwe lezer hier natuurlijk direct wat spetterende resultaten, maar helaas die zijn er nog niet. Het is eigenlijk de bedoeling om dit jaar nou eens niet al in april in topvorm te zijn en in juli weer opgebrand, maar om wat langer hard door te trainen om vooral in juni/juli eens goed te presteren. Uiteraard worden er wel al wat wedstrijdjes meegepikt, maar daar moesten we nog maar even niet al te veel waarde aan hechten.

Wat gebeurt er dan in de trainingen? Belangrijk zijn in deze fase van het seizoen de tempotrainingen. Die bestaan meestal uit zo'n 5 loopjes variërend van 120m tot 500m met een vrije ruime pauze. Vinnie S. en Wouter lieten daarbij al heel aardige dingen zien op respectievelijk de 150 en 500 meter. Maar ja een training is nog geen wedstrijd, want daar moet men ook uit een startblok vertrekken en daar wordt dus ook flink op getraind. Aangezien de start toch nooit de sterkste kant van Wouter zal worden, besloot hij tijdens de testwedstrijd een akkoordje te sluiten met de starter, zodat hij ongestoord wat eerder kon vertrekken.



Tijdens diezelfde testwedstrijd viel er ook wat nieuw sprinttalent te bewonderen: Jelle van der K. zet, weliswaar gesteund door wat rugwind, direct een tijd ruim onder de 12 seconden neer als eerstejaars B-junior. Hij zag die prestatie beloond met een optreden tijdens de A-competitie, waar het toch wat lastig bleek tegen juniorenkampioenen Daniel W. en Michael M. en bovendien een fikse tegenwind. Daarna overigens nog een 400m, waarbij de finish toch vrij ver bleek, maar uiteindelijk wel een goede tijd. Wie weet waar hij nog toe in staat is, na het volgen van wat sprinttraining!

Uiteraard kunnen we ook nog wel een blikje kreupele sprinters opentrekken. Ed en Vincent werken vooral aan drie dingen: de conditie in het bos (waar toch best veel pittige heuvels blijken te liggen), reactietraining aan de pingpongtafel (het verschil is al duidelijk merkbaar met andere sprinters) en talentontwikkeling bij de jeugd door daar af en toe wat training te geven.

De komende periode zullen we moeten zien hoe de vorm gaat groeien: Komt Jan D. in de buurt van de 12-secondengrens? Gaat Vinnie S. de PR's van Vincent van B. verbeteren? Hoe zou het zijn met de vorm van Stefan den H., die in Amsterdam traint? En we kijken natuurlijk naar de prestaties van Romara: hoeveel harder kan zij nog?

Hopelijk tot ziens langs de atletiekbaan,

De Sprinters

Uitslagen April

Testwedstrijden - 6 April

100m	Vincent Schniedewind	11,9	H	
	Jan Dofferhoff	12,6	H	
	Wouter Hoogkamer	12,6	H	
	Jelle van der Krogt	12,2	JB	
	Romara van Noort	12,2	MB	
300m	Wouter Hoogkamer	37,7	H	
	Jan Dofferhoff	40,5	H	
	Remona Fransen	42,7	MA	
	Eva van der Poel	43,8	MA	
600m	Maarten ter Hoeve	1.29,6	JA	
	Floor van Langen	1.30,3	JB	
1500m	Willem Boon	4.26,8	H	
	Sebastiaan Kerkvliet	4.36,3	H	
	Marcel Waaning	4.37,2	H	
	Peter Vermeij	4.42,1	H	
	Johan Cederhout	4.44,2	H	
	Maarten Hoogkamer	4.45,9	H	
	Jacco van der Weijden	4.57,3	JB	
	Winfried Dijker	5.25,2	H	
Ver	Eva van der Poel	4,82	MA	
	Remona Fransen	4,69	MA	
Hoog	Rick van Ruiten	1,88	JA	
Kogel -7,25kg	Arnoud Koot	12,93	H	
	Niels van der Poel	9,89	H	
	Vodegel	8,72	H	
6kg	Rick van Ruiten	13,44	JA	
4kg	Eva van der Poel	11,10	MA	
	Roxanne van Noort	10,79	D	
	Debby van der Kraan	9,09	D	
	Marit Suttorp	8,96	MA	
	Sonja van Noort	8,66	D	
	Heidi van der Veek	8,39	D	
Discus - 2kg	Arnoud Koot	40,80	H	
	Niels van der Poel	28,02	H	
1,75kg	Rory van Noort	31,42	JA	
	Rick van Ruiten	31,19	JA	
1kg	Heidi van der Veek	34,22	D	
	Roxanne van Noort	28,99	D	
	Debby van der Kraan	28,19	D	
	Marit Suttorp	23,05	MA	
	Romara van Noort	23,63	MB	
Speer	Rick van Ruiten	51,43	JA	
	Rory van Noort	47,84	JA	
	Eva van der Poel	30,30	MA	
	Remona Fransen	24,23	MA	
	Marit Suttorp	22,79	MA	
	Romara van Noort	22,23	MB	
	Dorien van Mansum	22,18	MA	
	Nienke Kragtwijk	21,74	MB	

Instuif Leiden Atletiek - april

150m	Vincent Schniedewind	17,47	H
	Wouter Hoogkamer	18,57	H
	Jan Dofferhoff	19,22	H
300m	Vincent Schniedewind	36,65	H
	Wouter Hoogkamer	37,91	H
	Jan Dofferhoff	40,92	H
	Sietske van der Weijden	46,66	MB
1000m	Maarten ter Hoeve	2.46,59	JA
	Floor van Langen	2.46,60	JB
	Jacco van der Weijden	3.02,68	JB
	Winfried Dijker	3.25,73	H
Slingeren	Arnoud Koot	43,46	H

Audi A4 circuit Uithoorn - 25 april

200m	Vincent Schniedewind	23,68	H
	Wouter Hoogkamer	24,99	H
	Sietske van der Weijden	29,60	MB
Kogel	Arnout Koot	13,16	H
Discus	Arnoud Koot	41,59	H

A-competitie - 27 april

jongens			
100m	Jelle van der Krogt	12,14	JB
400m	Jelle van der Krogt	55,25	JB
800m	Floor van Langen	2.07,51	JA
1500m	Maarten ter Hoeve	4.34,09	JB
3000m	Jacco van der Weijden	10.35,43	JA
110mH	Rory van Noort	16,11	JA
Ver	Floor van Langen	4,93	JA
Hoog	Rick van Ruiten	2,00	JA
Pols	Rory van Noort	3,60	JA
HSS	Rick van Ruiten	12,88	JA
Kogel	Jan Beijk	9,35	JA
Discus	Jan Beijk	30,46	JA
Speer	Maarten ter Hoeve	32,30	JB
4x100m	Jan - Rory - Jelle - Rick	45,97	
meisjes			
100m	Marit Suttorp	13,25	
400m	Eva van der Poel	60,69	
800m	Iris van der Meer	2.35,25	
	Nienke ter Hoeve	2.38,45	
1500m	Leonie van der Plas	5.41,86	
100mH	Remona Fransen	15,77	
Ver	Lonneke Derriks	4,80	
	Nienke Kragtwijk	4,56	
Hoog	Remona Fransen	1,70	
HSS	Lonneke Derriks	9,93	
Kogel	Eva van der Poel	11,23	
Discus	Marit Suttorp	24,86	
Speer	Nienke Kragtwijk	24,83	
4x100m	Marit – Eva	50,44	
	Lonneke – Remona		

Veteranencompetitie - 27 april								
heren (2e klasse)					**dames (1e klasse)**			
100m	Ron Landre	13,74	HV		100m	Lenie van der Poel	16,81	DV
400m	Martin van Rijssel	64,00	HV		800m	Lisette Kaptein	2.38,32	DV
800m	Martin van Rijssel	2.27,22	HV		3000m	Louise Verdel	13.56,62	DV
1500m	Winfried Dijker	5.27,28	HV		4x100m		67,36	DV
5000m	Aad van der Lans	19.21,64	HV		Ver	Lisette Kaptein	3,96	DV
Ver	Paul de Koning	5,50	HV		Hoog	Tessy Lenting	1,35	DV
Kogel	John van der Zwet	10,30	HV		Kogel	Marga Kortekaas	9,98	DV
Discus	John van der Zwet	29,10	HV		Discus	Lea van der Aart	24,38	DV
Speer	Paul de Koning	42,19	HV					
Zweedse		2.30,5						
estafette								

Junioren De Spartaan doen goede zaken in eerste competitieronde

Barendrecht – Op zondag 27 april vond de eerste competitiewedstrijd voor de oudste junioren plaats onder winderige omstandigheden in Barendrecht. Zowel de jongens als de meisjes draaiden ondanks de regen en de wind een uitstekende wedstrijd en eindigden respectievelijk als 3e en 1e in de poule. Bij het opmaken van de landelijke stand bleken de Spartaanse dames 3e en de heren 7e in de eerste van 2 voorronden. Met name bij de dames biedt deze positie nog veel perspectief, omdat zij het nog moesten stellen zonder de snelle sprintster Romara van Noort.

Meerkampster Remona Fransen begon voor de dames met een sterke 100m horden in 15,77s. , gevolgd door een overwinning met het hoogspringen. Zij evenaarde daarbij haar persoonlijk record van 1,70m. Eva van der Poel pakte de overwinning bij het kogelstoten met een afstand van 11,23m. Later liep zij onder moeilijke omstandigheden naar een prima 60,69s. op de 400m, een nieuw persoonlijk record. Lonneke Derriks deed nog goede zaken met een overwinning bij het verspringen (4,80m). Met Marit Suttorp behaalden Fransen, Van der Poel en Derriks ten slotte nog de overwinning op de 4x100m estafette.

De beste prestatie bij de heren kwam op naam van Rick van Ruiten. Onder toeziend oog van zijn trainer Heino Stroet sprong hij voor het eerst over de 2,00 meter en verbeterde daarmee zijn clubrecord. Daarvoor kwam hij met hinkstapsprong ook al tot een uitstekende 12,88m. Meerkamper Rory van Noort deed goede zaken op de 110m horden (16,11s) en het polsstokhoogspringen (3,60m).

Vincent Schniedewind



WTR-NIEUWS

Uitslag WTR-competitie

Door een communicatiestoornis is de einduitslag van onze WTR-competitie niet tijdig aange-leverd voor het vorige clubblad. Onze excuses.

Dit jaar een Ladies Run (Marikenloop) in Nijmegen (18 mei)

Zoals de meeste wel weten, was twee jaar geleden in Hilversum de laatste Nike ladies Run en was vorig jaar bij de Royal Ten in Den Haag een Ladies Run ingepland. Dit jaar is dat niet het geval. Dit jaar organiseert de groep van de Zevenheuvelenloop een ladies Run; de Marikenloop.
Wij kunnen ons voorstellen, dat er weer leden zijn die hiervoor belangstelling hebben. Daarom ook hier enige informatie. Als je interesse hebt, zul je jezelf (of per groepje) op moeten geven, enz. De WTR-commissie organiseert hiervoor verder niets, tenzij (volgens afspraak) vanuit de trainersgroep om onze medewerking wordt gevraagd.
Er hangt over deze loop een poster in de kantine. Ook staat op internet (www. marikenloop.nl) informatie. Via deze site kun je je voordelig inschrijven. Ik heb vanaf deze site alvast de volgende informatie hieronder opgenomen.
De inschrijving kost voor KNAU-leden tot uiterlijk 4 mei ´ 5,00); na 4 mei is dit ´ 8,00. Je kunt tot 17 mei inschrijven.
Na-inschrijving op 18 mei is niet mogelijk.
Er is een 5 en een 10 km loop; de start is om 13.00 uur.
De organisatie probeert reizen per trein te stimuleren. Een retour kost van elk station ´ 9,00 en vanaf station Nijmegen gratis met de bus.

VOORBEREIDING MARATHON (en de kortere afstanden) LEIDEN; 8 juni en/of voor de marathon in Praag op zondag 18 mei

In de Spektakels heeft al eens het artikel van Els Stolk, bondsarts bij de KNAU, gestaan: 'Is lange afstand lopen altijd gezond?', en in de 3M Marathon Krant stond al eens 'De finish en dan...'. Hierin staan tips die specifiek zijn geschreven voor de hele marathon, maar volgens mij geven ze ook informatie/richtlijnen voor de mensen die een kortere afstand lopen, zeker als er een kans op warm weer is. Omdat er ook dit jaar weer veel nieuwe leden zullen deelnemen, hebben we 'De finish en dan...' in dit nummer opgenomen.
Van het KNAU-artikel: 'Is lange afstand lopen altijd gezond?' liggen kopieën om mee te nemen in de leeskast in de kantine. Twee stukken om te bewaren!

De finish en dan....

De marathon is zeker nog niet ten einde als je de finish bent gepasseerd. De ochtend na het lopen van een marathon sta je op en je benen zijn ontzettend pijnlijk. De volgende ochtend zijn je spieren nog stijver. Wat zijn de geheimen om snel weer met de training te kunnen beginnen?

Het is van groot belang dat de spieren een goede verzorging krijgen. En niet alleen om weer zo snel mogelijk te kunnen presteren. Het in beweging blijven is goed voor het lichaam, dat op deze wijze een beetje tot rust komt. Je moet heel rustig blijven wandelen. Na een marathon neemt het uitgedroogde lichaamsweefsel erg snel vocht op vanuit het traag stromende bloed. Het gevolg hiervan is dat het bloed volume daalt terwijl de lichaamstemperatuur stijgt. De bloeddruk daalt snel.

Blijf in beweging, zo blijft het bloed goed stromen en bespoedigt op korte termijn herstel. Ga na een marathon nooit kilometers hardlopen als cooling-down.

Drinken en eten
Zelf besef je niet hoeveel vocht je hebt verloren. Drink dus meer dan waaraan je behoefte hebt. Water is prima maar het is beter iets te drinken dat een beetje suiker bevat, zoals bijvoorbeeld sportdrank. Begin na een marathon met het eten van bijvoorbeeld fruit. Dit is lekker licht en bevat de nodige vitaminen en mineralen. Drie of vier uur na de finish moet er uitgebreid worden gegeten.

Strekken
Als je ongeveer 25 minuten hebt gewandeld, zoek dan een rustig plekje uit en doe liggend en zittend heel lichte rekbewegingen. Doe dit zeer voorzichtig en vooral niet te lang.

Massage
Begin met een halfwarme douche. Vervolgens een iets warmere. Vooral geen heet bad of hete douche. Probeer dan minimaal drie kwartier te liggen en vraag vervolgens de masseur rustig te masseren. Het meeste profijt van een massage heb je enkele uren na de marathon.

Geen conditieverlies
Neem ruim de tijd om je lichaam weer in balans te krijgen. Uit onderzoek blijkt dat je sneller herstelt als je zeven tot tien dagen niet loopt. En dit is echt geen conditieverlies maar alleen nodig voor een goed herstel. Als je toch wilt trainen, ga dan zwemmen. Als je weer gaat hardlopen heb je zeker 400 trainingskilometers nodig voordat je weer aan snelheidstrainingen kan beginnen. Voor iemand die gewend is zeventig tot tachtig kilometer per week te lopen, betekend dit zes tot acht weken van rustig herstel.

TRIMLOPEN

Hier weer een overzicht van trimlopen in de omgeving.
Nu het baanseizoen is begonnen (10 mei Ter Speckebokaal), wordt 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. Dit is in de kantine uitverkocht, maar o.a. Aad van der Lans en ik hebben een exemplaar. Dus: algemene informatie over een geplande prestatieloop nodig? Vraag een van ons.

zo.	18 mei	Teylingencross; 4-8 km	11.30/10.30 u. Sassenheim
di.	20 mei	Drieloop; 5-10 km (laatste)	19.30 u. Noordwijk
zo.	25 mei	The Hague Royal Ten; 5-10 km	12.30-14.30 u. Den Haag
ma.	2 juni	Strandloop; 2-4-8 km [1)]	19.30 u. Katwijk
zo.	8 juni	Marathon; 10-21,1-42,2 km	12.00/12.15u. Leiden
do.	12 juni	NOVO strandlopen; 2-4-8 km [2)]	19.30 u. Noordwijk
vr.	20 juni	Halve marathon Estafette	19.00 u. Lisse

[1)] iedere maandagavond t/m 16 juni
[2)] iedere donderdagavond t/m 14 augustus

Namens de WTR-commissie,
Theo Edens

UITSLAG WTR COMPETITIE AV DE SPARTAAN 2002/2003

STNR	VOORNAAM	FAM.NAAM	CAT	TIJD1	TIJD2	TIJD3	TIJD4	TIJD5	AFSTAND	TOT
461	Leonie v/d	Plas	DK		00.21.12	00.17.10	00.35.16	00.21.14	2950	516
431	Sonja van	Noort	DK	00.13.30	00.22.53	00.18.23	00.36.39	00.22.19	2725	501
422	Claudia	Edens	DK	00.16.02	00.26.47	00.22.12	00.44.45	00.26.57	2375	465
466	Lonneke	Derriks	DK		00.22.29	00.17.43	00.37.32		3000	410
469	Nienke	Kragtwijk	DK			00.21.54	00.43.59	00.27.17	2425	377
411	Astrid v/d	Berg	DK		00.26.41	00.22.26	00.46.13	00.27.24		360
470	Romara van	Noort	DK	00.14.31		00.16.30				198
449	Eva v/d	Poel	DK	00.14.31	00.24.27					190
479	Nanda van	Ruiten	DK				00.44.05			92
894	Bianca	Streppel	DL				02.06.24	01.24.24		200
405	Eveline	Botter	DV1K	00.12.06	00.19.37	00.16.23	00.33.14		2800	512
400	Tessy	Lenting	DV1K	00.14.24	00.23.11	00.19.23	00.37.25		2700	500
426	Ellemiek	Schrama	DV1K	00.14.26	00.24.22		00.42.51	00.25.52	2500	486
408	Lia	Wagterveld	DV1K	00.16.27	00.26.57	00.22.27	00.44.58	00.27.26	2350	464
418	Janny	Dofferhoff	DV1K	00.15.44	00.26.46	00.22.20		00.27.37	2275	457
443	Marga	Kret	DV1K	00.15.20	00.58.43			00.28.01	2375	373
438	Jeannete v	Klink	DV1K	00.15.10	00.25.46		00.47.52	00.27.58		364
435	Josephine	Nederstigt	DV1K	00.17.26	00.29.35	00.25.11	00.48.58	00.29.35		346
414	Marjan	Hofkes	DV1K	00.14.29	00.23.45					190
413	Inge	Kunnen	DV1K			00.22.13	00.44.47			190
478	Karin	Huisman	DV1K				00.46.24	00.28.03		178
635	Gea	Kragtwijk	DV1K					00.27.27		96
464	Anita v/d	Kamp	DV1K		00.28.03					86
437	Brigitt vd	Veek	DV1K	00.17.13						84
637	Ina	Oosterhof	DV1K					00.29.38		84
467	Dorien	Wassenaar	DV1K		00.30.26					82
480	Marion	Keislair	DV1K							43
860	Hedwig v/d	Konijnenberg	DV1L	00.42.55		00.44.57	01.37.04	01.04.57	3075	523
818	Conny van	Schie	DV1L	00.52.04		00.55.38			2300	382
809	Linda	Valkenburg	DV1L	00.47.09	00.44.59		01.46.13			296
885	Hanneke vd	Meer	DV1L				01.54.00			96
883	Monika	Riksen	DV1L				01.58.02			94
879	Thea	Baak	DV1L				02.12.13			92
452	Gery v/d	Heuvel	DV2K	00.14.52	00.24.58		00.44.23	00.25.53	2475	485
430	Fieke van	Noort	DV2K	00.15.33	00.25.52	00.21.01		00.26.25	2450	480
416	Elly	Bennis	DV2K	00.15.37	00.26.20	00.22.14	00.43.31	00.26.30	2425	477
436	Bep van	Duin	DV2K	00.17.28		00.25.08	00.48.46	00.29.37	2150	456
417	Joke v/d	Lans	DV2K	00.14.03	00.22.51	00.19.00	00.37.58	00.24.59		400
471	Netty	Dekker	DV2K			00.25.17	00.50.16	00.30.34		272
456	Joke	Borst	DV2K		00.29.33		00.49.07	00.31.37		268
442	Cobie	Streppel	DV2K	00.13.53	00.23.28					198
434	Helene	Krause	DV2K	00.17.31				00.30.34		176
851	Lisette	Kaptijn	DV2L	00.44.58	00.41.20	00.45.19	01.40.19	01.08.02	2900	516
816	Til	Duineveld	DV2L		00.47.15	00.50.20	01.50.16	01.13.38	2675	491
815	Gusti de	Schipper	DV2L	00.49.21	00.47.37	00.51.06	01.52.30	01.17.49	2650	482
865	Jeanete vd	Toorn	DV2L		00.58.43	01.13.28	02.14.04	01.30.54	2300	442
861	Lieskina	Brouwer	DV2L		00.43.32		01.40.28	01.06.12		342
824	Ria	Schriek	DV2L	00.48.13		00.50.12	01.53.44			286
843	Kobie van	Braak	DV2L	00.49.52		00.51.18	01.57.41			272
869	Gerda	Wassenaar	DV2L		00.47.46	00.53.40				227
897	Louise	Verdel	DV2L				01.51.09	01.14.01		188
819	Ricky	Slingerland	DV2L	00.54.44						92
889	Cobie	Streppel	DV2L				01.55.40			88
893	Liesbeth	Samwel	DV2L				02.01.14			84
419	Greet van	Grieken	DV3K	00.15.39	00.26.57	00.22.19	00.45.46	00.28.55	2275	491
427	Eefje	Wensveen	DV3K	00.17.32	00.29.25	00.25.25	00.50.17	00.31.33	2175	479
402	Bep v/d	Zwet	DV3K	00.18.29		00.26.37	00.52.55	00.31.44	2125	461
410	Marga	Kortekaas	DV3K	00.19.19	00.30.30	00.26.38	00.52.54	00.31.42	2000	460
473	Sarry de	Vries	DV3K			00.25.39	00.50.26		2125	277

880	Joke	Kaptein	DV3L				02.14.43			100
420	Maarten	Hoogkamer	HK	00.10.25	00.17.00	00.14.13	00.28.48	00.56.51	3450	538
424	Jacco v/d	Weijden	HK	00.10.53	00.18.56	00.15.46	00.30.50		3300	518
847	Edwin	Warmerdam	HK	00.11.46		00.16.00	00.31.59	00.19.50	3100	504
455	Arnaud	Koot	HK		00.21.59	00.17.38	00.35.25	00.21.59	2900	490
432	Ton	Jakobs	HK	00.14.13	00.24.43	00.19.31	00.42.12	00.25.11	2525	469
451	Wil van	Velzen	HK		00.23.00	00.18.20	00.38.35		2575	422
475	Johan	Cederhout	HK				00.29.26	00.17.58	3500	338
476	Wouter	Hoogkamer	HK				00.29.49			96
477	Arne v/d	Meer	HK				00.30.06			94
457	Perry	Joustra	HK		00.27.04					90
834	Patrick v	Ruiten	HL	00.37.47	00.34.13		01.23.06	00.56.27	3600	542
853	Marcel	Waaning	HL	00.38.01	00.36.03	00.39.40		00.57.24	3475	525
857	Edwin	Teeuwen	HL	00.38.13	00.36.55	00.38.40		00.57.07	3375	521
820	Danny	Slootbeek	HL		00.38.54	00.41.20	01.28.54	00.59.32	3225	505
831	Peter	Nederpelt	HL	00.43.49	00.39.54	00.42.01	01.36.04	01.01.27	3200	490
830	Hans	Maarschalk	HL	00.46.22	00.42.10	00.44.55	01.47.25	01.08.57	2875	459
800	Edwin v/d	Zwet	HL	00.39.13	00.36.31	00.39.27	01.24.58			384
846	Jan	Broekhuizen	HL	00.43.48	00.42.25	00.47.17			2875	367
858	Frank	Paff	HL	00.42.09	00.39.03	00.41.40	01.33.08	01.04.31		366
874	Danny v/d	Ploeg	HL		00.43.05	00.47.33	01.41.49	01.05.24		340
877	Ron van	Egmond	HL			00.46.01	01.40.16			176
844	Henny de	Groot	HL	00.12.31	00.44.28					174
878	Jos	Koster	HL			00.47.39	01.43.20			166
868	Arjan	Reerink	HL		00.48.04	00.53.12				156
862	William	Augustinus	HL	00.36.39						100
856	Addy van	Wieghen	HL	00.43.11						88
848	Ferry	Kortekaas	HL	00.43.47						86
412	Winfried	Dijker	HV1K	00.11.38	00.19.32	00.16.05	00.32.37	00.20.27	2950	514
407	Laurens v	Schie	HV1K	00.12.56	00.22.44	00.18.36	00.36.56	00.22.06	2775	495
429	George	Dofferhoff	HV1K	00.13.18	00.22.28		00.40.50	00.24.54	2750	480
406	Wim	Schouten	HV1K		00.22.59		00.41.39	00.24.38	2650	372
463	Martin van	Rijssel	HV1K		00.18.05		00.29.38	00.18.59		298
821	Hans v/d	Veek	HV1K		00.22.47			00.25.16	2625	279
468	Ron de	Ruiter	HV1K		00.22.46		00.37.00	00.22.10		276
472	Gert-Jan	Booij	HV1K			00.21.28	00.43.10	00.24.55		266
548	Willem	Boon	HV1K					00.16.41	3825	253
498	Sjaak v/d	Weijden	HV1K			00.20.18				96
441	Ton van	Haaster	HV1K	00.13.29						94
474	Anthon	Schalkers	HV1K			00.26.36				92
439	Frank	Melotte	HV1K	00.14.56						92
802	John	Wassenaar	HV1L	00.38.13	00.36.14	00.38.11	01.23.30	00.57.41	3300	532
863	Paul	Grimbergen	HV1L		00.36.42	00.39.14	01.28.05	00.58.23	3300	524
845	Willem van	Klink	HV1L	00.39.31	00.37.04	00.39.44	01.34.03	00.59.01	3275	517
810	Marcel	Konijn	HV1L	00.40.46		00.39.49	01.32.33	01.01.54	3175	507
840	Toon	Martin	HV1L	00.42.37	00.39.37	00.42.53	01.36.12		2950	486
812	Hans van	Noort	HV1L	00.44.48	00.42.34	00.44.23	01.48.16	01.07.56	2950	454
814	Kees	Versteeg	HV1L	00.47.45	00.43.42	00.48.43	01.44.44	01.09.46	2950	424
803	Piet	Walraven	HV1L	00.41.54	00.39.45	00.43.13	01.39.03			360
801	Paul	Stelder	HV1L	00.43.00	00.41.24	00.44.49	01.36.36	01.06.17		350
901	Ruud	Kortekaas	HV1L		00.43.20	00.44.58	01.44.09	01.05.28		326
817	Jim v/d	Zon	HV1L	00.45.19		00.47.52	01.42.24	01.09.32		324
852	Lex	Verveer	HV1L	00.45.31	00.44.30		01.53.41		2775	323
850	Rien v/d	Lans	HV1L	00.46.53	00.45.39		01.47.09	01.11.11		288
805	Hans	Adriaanse	HV1L	00.49.21	00.44.34	00.50.05		01.13.57		288
808	Jan	Valkenburg	HV1L		00.42.34		00.33.16	01.06.16		266
872	Han	Ligtvoet	HV1L		00.40.48	00.48.30		01.07.31		252
870	Ton	Nederstigt	HV1L		00.45.18	00.49.23	01.44.53			212
822	Nico	Went	HV1L		00.40.22	00.43.26				178
891	Rene van	Geest	HV1L				01.41.10	01.10.15		160
832	Piet v/d	Hulst	HV1L			00.48.53	01.53.27			136
806	Jan v/d	Voet	HV1L	00.49.42	00.47.00					136

895	Ton v/d	Toorn	HV1L				01.52.20	01.15.28		134
804	Gied	Leuven	HV1L	00.40.56						94
829	Ton	Korfage	HV1L				01.38.37			88
837	Rob in t	Veld	HV1L	00.42.47						88
811	Hans v/d	Berg	HV1L				01.39.27			84
855	Nic	Wessels	HV1L		00.42.29					84
873	Martien	Vermeij	HV1L		00.42.49					78
884	Rob v/d	Klauw	HV1L				01.42.47			78
980	Tom	Rooijakkers	HV1L					01.15.14		72
896	Joop	Marcelis	HV1L				01.45.41			70
890	Ab	Schniedewind	HV1L				01.53.46			58
882	Jaap van	Rijn	HV1L				01.55.33			56
460	Jan-Pieter	Tensen	HV2K		00.17.57	00.14.43	00.30.03	00.18.30	3300	532
440	Henny	Randsdorp	HV2K	00.12.04	00.19.24	00.15.58	00.32.51		3025	515
409	Frans v/d	Kraan	HV2K	00.12.41	00.20.36	00.17.08	00.34.53	00.21.11	3000	500
450	Peter	Randsdorp	HV2K	00.12.23		00.17.29	00.36.13	00.21.03	3025	497
428	Sako	Kroon	HV2K	00.12.28	00.21.42	00.17.18	00.37.20	00.21.17	2825	483
454	Paul van	Sijl	HV2K		00.22.15	00.17.54	00.36.50	00.22.43	2775	461
415	Jos	Nederpelt	HV2K	00.12.25	00.20.51			00.21.56	2900	392
404	Manfred v	Graven	HV2K		00.21.58	00.17.51	00.35.56	00.21.40		362
465	Herman	Randsdorp	HV2K		00.22.43		00.34.41		3025	301
453	Wim	Keizer	HV2K	00.12.16	00.20.19					194
433	Dirk	Meurs	HV2K	00.16.30						129
403	Johan	Randsdorp	HV2K	00.12.41						89
462	Henk v/d	Spek	HV2K		00.28.30					82
826	Aad v/d	Lans	HV2L	00.40.51	00.38.19	00.39.50	01.29.42	01.00.14	3150	520
867	Leo	Warmerdam	HV2L		00.41.31	00.45.04	01.35.51	01.04.54	2925	501
854	Leo	Onderwater	HV2L	00.46.58		00.46.31	01.45.27	01.09.28	2925	473
871	Jos	Duineveld	HV2L		00.47.34	00.52.02	01.52.28	01.13.28	2775	455
849	Frans	Haase	HV2L	00.50.21	00.48.24	00.50.17	01.55.53	01.17.24	2625	449
841	Jan v/d	Berg	HV2L	00.50.12	00.48.04	00.52.38	01.53.22	01.17.57	2525	443
864	Gerard van	Saase	HV2L		00.49.40	00.54.58	02.01.16	01.19.23	2700	426
859	Kees	Landman	HV2L	00.39.16		00.38.16	01.26.41	00.57.50		400
813	Jan de	Vries	HV2L	00.46.16			01.39.07	01.06.27	3000	398
825	Nico	Schriek	HV2L	00.45.58		00.45.39	01.44.15	01.11.24		362
838	Ton	Meskers	HV2L	00.51.41	00.50.05			01.22.26	2550	348
876	Gerard	Beernink	HV2L			00.45.11	01.40.35	01.06.43		276
807	Wim	Cozijn	HV2L	00.44.47	00.43.44					190
839	Puck	Wensveen	HV2L			00.46.43	01.36.59			182
866	Gerard	Kortekaas	HV2L		00.40.03					98
886	Dirk van	Egmond	HV2L				01.49.32			84
881	Bert	Beltgens	HV2L				01.56.17			76
888	Frans	Rusman	HV2L				01.57.34			74
887	Patric	Kappert	HV2L				02.03.50			70
836	Hans	Hoejenbos	HV2L							42
421	Theo	Edens	HV3K	00.13.22	00.22.23	00.18.11	00.37.52	00.23.49	2750	510
446	Jan	Beelen	HV3K	00.14.49	00.23.37		00.40.48	00.25.40	2500	492
423	Leo	Randsdorp	HV3K	00.15.12	00.25.37	00.20.51	00.43.15	00.26.56	2300	478
458	Piet van	Diest	HV3K		00.26.36	00.22.25	00.45.28	00.28.24		378
459	Johan	Vlot	HV3K		00.28.28	00.22.52	00.45.48			278
447	John	Verkes	HV3K	00.17.00			00.51.30	00.29.53		276
828	Nico	Warmerdam	HV3L	00.44.50	00.40.07	00.44.12	01.38.50	01.06.04	2900	516
842	Piet	Lenting	HV3L	00.51.29	00.51.17	00.54.46		01.20.30	2650	496
823	Jan	Eichhorn	HV3L					01.17.58		98

Bedankt voor de deelname en tot volgend jaar !!

Piet Lenting

Trainingsweekend Marathon van Rotterdam 2003

Hapert 9 maart 2003. Zondagmiddag, de zon schijnt, bijna windstil. 35 Spartaners staan gezapig kaarsen te dompelen. Na een pittige introductie van een Hapertse kaarsenmaak-ster, waar in de winkel niet gefilmd of gefotografeerd mag worden onder het mom van "waarom, daarom", komt 30 minuten later de groep trots naar buiten met een zelfgemaakte kaars. Het is te zien dat ze moe zijn, maar komt dat door die kaarsen?
Al vier jaar traint Aad de marathongroep voor Rotterdam (of Parijs). Sinds de versterking van vier dames uit Hillegom vorig jaar ver-lopen de trainingen een stuk makkelijker door hun gezellige gekwek. Marga van Ravels (met dank aan haar broertje) kwam op het genieuze idee om met "haar" Spartaan-groepje een trainingsweekend in te lassen én te organiseren.
Vol enthousiasme schreef de hele groep zich in en ging vrijdag 7 maart op weg naar Hogeloon om neer te strijken bij de "Hooiberg". Na de mysteryguest Leo, hét broertje van Marga, die ons vertelde over looptechniek, contactmoment, reactietijd en voorspanning, werd het contactmoment uitvoerig getraind op de dansvloer. Na een nacht waarbij de jongens volgens traditie de meisjes wakker hielden, zaten we nog niet fris, maar wel vrolijk aan het ontbijt. Gezien de avond ervoor waren we blij om na 27 kilometer weer blessure vrij aan te komen bij ons huis. De middag werd ingevuld met massages, zwemmen, fietsen of papagaaien kijken en konden we zo uitgerust aan het diner beginnen. Nadat de heren de tafels hadden afgeruimd in verband met Interna-tionale Vrouwendag, werden we 's avonds verrast met een "surprise avond". Hillegom liet van zich spreken door verkleed en al de boel op te vrolijken met een Quiz. En daarna natuurlijk weer dat contactmoment oefenen...
De volgende ochtend schrok de atletiek-vereniging in Veldhoven zich een hoedje met de komst van zoveel Spartaners om deel te nemen aan hun maandelijkse bosloop. Dat werd nog eens versterkt door de warming up van Jos met de oefening "kratje tillen". In ieder geval had de warming up het juiste effect en kwam iedereen over de streep met zelfs een overwinning van Willem. Inmiddels was het middag en stond er nog één puntje op het programma, je raadt het al.....
13 april is de Marathon van Rotterdam en zal de hele groep wel weer de finish behalen. Dit trainingsweekend zal daar zeker bij geholpen hebben. Bedankt Marga!
Namens de Rotterdam Marathongroep,

Caroline Koiter

Marathon van Praag

Op zaterdag 19 april vond de laatste lange training plaats voor de groepen die zich voorbereiden op de marathon van Praag. De temperatuur was de week ervoor aangenaam en het weer was zonnig geweest, maar voor deze zaterdag was het kwik vele graden lager en een strakke noordoostenwind deed de temperatuur nog wat lager lijken. Het was wel droog. Voor de prachtige route met veel bollenvelden in bloei had John een speciale wegmarkering aangebracht die nog decennia op het wegdek aanwezig zal blijven. Menig tourist zal zich daarom nog jaren afvragen waarom bij de jeugdherberg van Noordwijkerhout de weg naar Praag begint en dan ook nog richting kust!
Opvallend waren ook de laatste kilometers die bemoedigend uitnodigden nog even vol te houden. Het is bekend dat je tijdens de marathon veel vocht verliest. Om een indruk te krijgen hoeveel dat individueel is, had ik een weegschaal meegenomen. Simpel gezegd is het vochtverlies het gewicht na de loop afgetrokken van het gewicht voor de loop. Als je het goed doet, moet je het verschil bijdrinken. Ieder neemt tegenwoordig flesjes of grote flessen mee en de organisatie had onderweg maar liefst drie tappunten georganiseerd. Het leek de echte marathon wel.

Uit discretie (er waren ook dames bij) zal ik u de absolute getallen niet geven, maar voor alle deelnemers was het hopelijk veelzeggend hoeveel er gedronken moet worden om in balans te blijven. Ondanks de 3 drinkposten was er gemiddeld 2.0 kg gewicht verloren. Gedronken was er tussen de 300 en 1250 ml, gemiddeld 700 ml. Het maximum gewichtsverlies was 4.5 kg, het minimum 0.9 kg.
De lering die eenieder eruit kan trekken, is dat je ondanks relatief koud weer veel moet drinken bij zo'n lange afstand. Bij hogere temperaturen zal er zelfs nog meer gedronken moeten worden. Bewezen is dat vochtverlies de prestatie negatief beïnvloedt. De terugslag die in het tweede deel van de marathon zo vaak voorkomt, is voor een belangrijk deel te wijten aan vochtverlies. Andere factoren zijn onvoldoende training (wat in ons geval nauwelijks denkbaar is), te hoge temperaturen en energie verlies. Probleem kan zijn dat je maag tijdens het lopen het drinken niet verdraagt. Het beste is een hypotone oplossing: met water

aangelengde sportdrank of thee, liefst met wat suiker.
Nog een belangrijke tip: drink voor de wedstrijd of duurloop alvast een aantal liters extra, zelfs in de dagen voor de wedstrijd is dat zinvol.
Ook bij minder lange afstanden: 15 km of meer is het raadzaam te drinken, zeker voor diegenen die er wat langer over doen.

We hopen dat in Praag de omstandigheden ons gunstig gezind zijn. We zullen zien of de uitslag van deze drinktest ons helpen kan bij die o zo lange marathon .
Zonder pijn zullen we ook deze keer wel niet aan de streep komen.

Paul Stelder

Marathon Rotterdam 2003.

Liesbeth Samwel heeft mij gevraagd om mijn 1e Marathon-ervaringen bij zowel de voorbereiding als de loop zelf eens op papier te zetten en aan de redactie van het clubblad toe te vertrouwen en dat zal ik hierbij dan maar proberen.

Al een paar jaar loop ik soms met minder, maar vaker met meer plezier een rondje van zo'n 3 kwartier tot een uur door de vrije duinen tussen de Jeugdherberg en Noordwijk. Dat doe ik dan altijd samen met Sofietje , mijn hondje, een vullisbakkie, dat precies mijn tempo en loopritme heeft. Daarnaast laadde ik me 2x per jaar nog eens op voor een halve marathon. Tijdens het lopen kom je natuurlijk altijd in contact met andere mafkezen en zo werd ik na Leiden 2002 overgehaald om eens een hele marathon te gaan lopen. Omdat de trainingen ervoor pas eind december zouden beginnen, dacht ik tijd genoeg te hebben om het allemaal nog af te kunnen blazen; dus niets aan de hand!



Ik begon wel al vast met de aanschaf van allerlei boekwerkjes over de marathon , maar die lagen al vrij snel bij het oud papier. Ik won informatie in over de beste schoenen, de beste kleding, de beste voeding en drank en natuurlijk de beste trainer; iedereen wist het weer beter dan de ander en ik werd er stapel gek van.
Ik bedacht dus zelf een plan ; gewoon logisch denkend moest ik een toploper vinden die net als ik precies 1m69 kort was en als ik me maar hetzelfde zou gaan gedragen als die loper, dan zou het volgens mijn redenering best goed komen. Dus nam ik contact op met Jos H. en Gerard N. voorwaar geen onbekenden bij de KNAU en men raadde mij aan om me te meten aan de Heemskerkse atleet Hugo van den B., die ook precies 1m69 lang bleek te zijn. Ik heb dus het atletenprofiel en de biografie van Hugo goed bestudeerd en het bleek dat we slechts op 1 punt nooit hetzelfde zouden kunnen zijn. Hugo is namelijk geboren in 1976 en ik in Noordwijkerhout. Daar was dus niets aan te veranderen.

De overige verschillen zou ik door training en Spartaanse leefregels volgens mij best wel te niet kunnen doen.
Hugo weegt 54 kg en ik was dus met mijn 68 kg veel te zwaar en maar liefst 14 kg boven dat streefgewicht.
Door middel van 2x een 4 daagse sapkuur en een paar dagen ziek te bed met 39 graden koorts heb ik dat gewicht niet helemaal naar de 54 kg kunnen terugbrengen, maar op de grote dag was er toch wel mooi 2200 gram van af!
Hugo liep vorig jaar in Rotterdam een PR met 2.19.38 en dat leek mij best een leuke tijd om van uit te gaan. Hij had als trainer ene Guido H. maar dat vond ik voor mij geen handicap.
Ik wilde persé de bekende Lissese sport-fanaat Aad v.d.L. als trainer en dat is me mooi gelukt, want op slinkse wijze en via een paar goede vrienden en vriendinnen heb ik me kunnen inkopen in de marathon B-groep van de Spartaan. Dat is een geweldige vriendengroep en dat is dus veel belovend. Bij die groep heb ik dan ook serieus getraind met Aad als grote inspirator.
Hugo deed als voorbereiding o.a. de halve van Egmond en een hoogte stage en dat heb ik dus ook gedaan. Egmond deed ik nog wel 45 minuten minder snel dan Hugo, maar die startte in de 1e groep. Er waren nog 3 maanden te gaan en daarom zag ik het best nog wel zitten.
De hoogte stage hebben we niet op dezelfde wijze gedaan. Hugo is namelijk 5 weken naar Kenia geweest en ik heb 6 weken op de zolderkamer geslapen en dus stiekem een weekje langer op

hoogte verbleven, maar dat heb ik Hugo niet verteld.
Hugo is er 2 weken tussen uit geweest met een blessure en ik heb me toen maar een zweepslag gelopen, zodat we ook wat dat aangaat gelijke kansen zouden hebben. Later liet Hugo nog weten, dat hij zijn verwachting voor Rotterdam had bijgesteld naar 2.15/2.16
Omdat ik met 2.19 onder normale omstandigheden misschien wel eens op mijn top zou kunnen zitten, moest ik een list verzinnen om er nog weer 3 minuten van af te kunnen halen.
Ik had me zo verdiept in de marathon dat mij was opgevallen, dat veel winnaars er nogal donker of zelfs zwart uitzagen en ik kwam dus op het briljante idee om een zonnebankkuur te nemen en gedurende 2 weken voor de grote dag wat minder zeep te verbruiken, opdat ik zonder verboden middelen toch een topprestatie zou kunnen neerzetten.
Hugo's ambitie voor de toekomst was een marathoncarrière tot minstens 2012 en dat is voor mij ook een vanzelfsprekendheid. Ik vergat daarbij even dat hij van 1976 was, terwijl de basis onder mijn fysieke conditie werd gelegd door middel van voedingssupplementen, die in die verschrikkelijke hongerwinter van 1945 in de mode waren.
Wat echter de doorslag gaf om Hugo als mijn idool en voorbeeld te nemen, was zijn interesse om, buiten de atletiek en mits er naast de looptrainingen tijd voor over was, een vriendin te nemen.
Sla het Fortis Marathon Rotterdam 2003 infoboekje, dat alle deelnemers hebben gekregen, er maar op na en u zult zien dat ik mijn verhaal over Hugo niet uit de duim zuig!
De marathon is tenslotte een serieuze zaak die echt wel de nodige voorbereiding vraagt. Toch?

Ook de laatste uren voor de loop heb ik niets aan het toeval over gelaten. Zaterdagavond heb ik nog mijn schoenen gestofzuigd, zodat geen enkel zandkorreltje een blaar zou kunnen veroorzaken en op de grote dag zelf heb ik 's morgens nog 2 zoute haringen genomen om het vocht in mijn afgetrainde lichaam nog wat langer vast te kunnen houden.

Nu de loop zelf nog even.
Tot 25 km liep ik als in de hemel met een miljoen mensen langs de kant die allemaal naar mij kwamen kijken. Tot 35 km. ging het nog als een zonnetje; mijn supporters zweepten me op tot het uiterste. Na de 35 km sloeg het noodlot toe! Kramp, kramp en nog eens kramp in beurtelings beide kuiten en niet om aan te zien voor mijn toeschouwers. Tussen de 37 en 40 km liep ik in m'n eentje door de hel!! Tussen de 40 km en de finish had ik verscheidene bijna-dood ervaringen en ging ik hallucineren en meende ik geesten te zien, die me de laatste meters deden zweven en er was alom licht en ik voelde niets meer!
Eenmaal over de 2e mat van de finish: EUFORIE!!! Ik hoorde nog door een luidspreker zeggen dat ene van Hensbergen uit Hillegom ook binnen was en ik was weer op aarde!

Ik had het gehaald in 4.00.58 en kwam als 3675e binnen. Toch mooi 6696 lopers me kont kunnen laten zien! Wel nog even flink gebaald over die 59 seconden, maar meteen daarop kwam gelukkig weer die voldoening! Geweldig!!
Hugo liep 2.20.23 en boven z'n PR en kwam als 19e binnen. Ik had dus mooi wèl een PR en het is daarom niet ondenkbaar dat hij zijn trainer Guido H. de laan uit stuurt en zijn oog zal laten vallen op Aad v.d.L. Mijn prestatie zal daarom een groot verlies kunnen betekenen voor de Spartaan en voor de Marathon B-groep in het bijzonder. Mea maxima culpa!
Toch blijf ik hopen, dat dit niet tot een negatief advies zal leiden bij mijn aanvraag tot het lidmaatschap van deze atletiek vereniging.

Henk van Hensbergen

Ook dit jaar waren er diverse leden van de Spartaan in Den Haag actief tijdens de City Pier City loop. Bij deze de uitslag van onze lopers:

	Naam	**Tijd**
Edwin van der	Zwet	1:22:43
John	Wassenaar	1:22:58
Hans van	Noort	1:38:40
Gitta van	Kampen-Bijwaard	1:55:56
Helma	Dijkmeijer	1:56:00
Elsbeth van der	Ham	1:58:29
Lex	Eimers	1:58:29
Astrid van den	Berg	2:04:48

	Naam	Tijd
Lia	Wagterveld	2:05:04
Karel	Mooijman	2:07:41
Gert Jan	Booij	2:12:03
Olette	Kokkelkoren-v.d. Poel	2:12:41
Marcel van	Dijk	2:13:08
Maggie	Foss	2:13:10

Van harte gefeliciteerd met deze prestatie.

Vanuit de C/D-hoek

CD JUNIOREN KLASSEMENT.

Hoi Spartaanjunioren,

In de jeugdraad is besloten de "extra" wedstrijden (dus die niet in het programma van de trainers zijn opgenomen) niet meer mee te tellen bij de puntentelling. Daarom nog even een overzicht van de regels.

Doel:

- **Stimuleren van de junioren om aan wedstrijden deel te nemen.**
- **De junioren meer bewust te maken van hun eigen prestaties (en van anderen).**
- **Stimuleren van de junioren om eigen prestaties te verbeteren.**
- **Ook minder getalenteerde junioren de mogelijkheid geven om eens iets te winnen.**

Binnen dit puntenklassement kunnen jullie op verschillende manieren punten verdienen die allemaal meetellen in het eindklassement.

Het werkt als volgt:

- **Deelname aan een wedstrijd:** **2 punten**
  (indoorwedstrijd en WTR loopjes tellen alleen mee als deelname)
- **Evenaren van een persoonlijk record:** **1 punt**
- **Verbeteren van een persoonlijk record:** **2 punten**
  Daar de bij de WTR gelopen afstanden nooit helemaal gelijk zijn, kan er bij deze wedstrijden alleen door deelname punten worden verdiend!
- **Onderdeel voor de eerste keer gedaan:** **1 punt**

Van ieder atleet wordt per wedstrijd het aantal behaalde punten bijgehouden. Aan het eind van het jaar zal er een totaalklassement worden gemaakt. Aan de hand hiervan wordt er binnen iedere categorie (D junioren en C junioren) een winnaar uitgeroepen.
Het leuke van dit systeem is dat alle atleten, ongeacht de hoogte van hun prestaties, mee kunnen dingen naar de eerste plaats. **"Deelname aan"** en het **"Verbeteren van de eigen prestatie"** staat namelijk centraal.

Je moet dus wel aan wedstrijden deelnemen om in het klassement mee te kunnen doen!

De tussenstanden zullen op twee manieren aan jullie bekend worden gemaakt:

- In het **clubblad** zal regelmatig een overzichtje verschijnen.
- Op de Spartaansite op **internet** bij de pagina "jeugd" is een overzicht te zien van de puntentelling. Het adres is: **www.spartaan.net**

Mocht je vragen en/of opmerkingen hebben dan kunnen de D junioren die kwijt bij Verona Leuven (tel 0252-416783), e-mail: gied-verona@wanadoo.nl
De C junioren kunnen hun vragen stellen aan Liesbeth Samwel (tel 0252-218466), e-mail: s.afraan@12move.nl

Wij hopen dat op deze manier het wedstrijdgebeuren voor jullie allemaal nog leuker zal worden.

Uitslagen Testwedstrijden D Junioren **6-4-03**

Jongens									
Naam	**80m**	**80mh**	**600m**	**1000m**	**ver**	**hoog**	**kogel**	**discus**	**speer**
Joost Leuven	11,8	17,3		3.23.3		1,30			19,91
Jorris Ligtvoet	12,1		1.57.7		3,85		7,38	13,63	
Renze Topper	12,4	16,2		3.37.7		1,20			16,44
Jonathan Deloo	12,5		2.18.6		2,99		7,27	16,96	
Jan v.d Voet	12,6		2.22.2		3,36		6,21	10,29	
Rene Bouwmeester	12,7	18,3	2.13.3			1,10			18,49
Frans Beijk	12,7		2.17.4		3,77		7,75	17,79	
Jeroen Habers	12,8	19,3		3.44.8		1,15			19,09
Pascal Timmermans	12,9	18,4	2.08.2			1,10			16,2
Ronald Ruigrok	13,0		2.15.3		3,4		6,19	10,86	
Oscar de Vroomen	13,3		2.31.7		3,44		6,79	12,08	
Bart Vaneveld	13,6	19	2.25.2			1,20			20,88
Jeroen v.d. Kroft	13,7		2.27.0		3,16		5,63	10,61	
Yassine Boulahfa	13,8		2.45.8		3,08		7,38	21,40	
Kars v.d. Weijden	15,0				2,49		5,21	12,77	

Meisjes									
Naam	**60m**	**60mh**	**600m**	**1000m**	**ver**	**hoog**	**kogel**	**discus**	**speer**
Daphne v Maris	8,6		1.59.8		4,03		7,78	21,32	
Leonie Jansen	9,2		2.20.5		3,75		6,96	16,91	
Irma van Dijk	9,2		2.02.8		3,75		8,24	16,61	
Inge v Kesteren	9,2		2.39.0		3,19		9,48	21,10	
Chantal Selhorst	9,5			3.49.1	3,59		6,94	14,30	
Desi Meiland	9,5		2.01.9		3,64		8,13	13,33	
Boukje v.d. Weijden	9,5	13,8	2.01.6			1,15			11,01
Sabine Horsten	9,5	13,3	2.21.0			1,20			18,15
Lisanne Slotboom	9,7			3.51.2	2,83		5,54	11,38	
Mathilde Plantenberg	9,7	13,0		4.04.8		1,25			11,91
Greetje Heemskerk	10,0		2.18.2		2,89		5,31	7,95	
Ciska v.d. Berg	10,0		2.20.7		3,01		5,31		
Bianca v Rooijen	10,0	13,9	2.27.8			0,95			11,9

Hallo C-junioren !

De eerste wedstrijd van het baanseizoen zit er al weer op. Jullie hebben je van je beste kant laten zien, vele punten zijn er gescoord. De eventuele records die jullie bij het verspringen behaald hebben, heb ik niet meegerekend, omdat er gemeten is vanaf de afzet en niet vanaf de balk.
Ook dit seizoen zijn er weer punten te verdienen. Zoals jullie weten krijgen jullie voor deelname aan een wedstrijd twee punten, zo ook voor een persoonlijk record. Voor elk nieuw nummer dat je doet krijg je één punt, net als voor elke evenaring van een record.
Je kunt alleen punten scoren bij de wedstrijden die door de trainers worden aangegeven. Andere wedstrijden, die je op eigen houtje bezoekt, vallen buiten deze regeling. Ik probeer de juiste stand voor jullie bij te houden, maar als jullie er iets in ontdekken wat niet klopt, trek dan even aan de bel.

Liesbeth.

UITSLAGEN VAN DE ONDERLINGE TESTWEDSTRIJD OP 6 APRIL

Meisjes C	**80m**	**80mh**	**600m**	**ver**	**hoog**	**kogel**	**discus**	**speer**	
Anouk Kragtwijk	11.3	13.3	1.48.3		1.50			20.20	
Evelijn Plantenberg	11.6	14.6	2.00.7		1.35			14.86	
Sietske v.d. Weijden	11.8		1.51.0	4.26		5.92	11.78		
Mara Broekhof	12.3		2.03.8	4.18		7.71	16.28		
Hannah Overgaauw	13.0		2.24.2	3.66		6.84	18.88		
Rianne Wessels	14.1		2.30.4	3.31		6.24	11.64		
Dorien van Mansum				4.06					
Jongens C	**100m**	**100mh**	**600m**	**1500m**	**ver**	**hoog**	**kogel**	**discus**	**speer**
Joost Verdel	13.3	19.1	1.45.9			1.35			25.16
Hein Heemskerk	13.8	20.5	1.49.6			1.35			27.95
Lars Verdoes	14.3		2.07.1		4.30		5.79	14.80	
Michiel Beekman	14.5	21.5	2.01.9			1.35			18.93
Tim Berk	14.6	21.9	1.56.9			1.15			21.31
Dave Clemens	14.6		2.02.9				7.53	20.66	
Daan van Niekerk	15.0		2.08.1		3.80		5.82	12.69	
Lars v.d.Meer	15.1				4.35		7.69	18.57	
Ruud van Noort	15.6	21.1		5.49.0		1.35			23.98

PUNTENSTAND NA DE EERSTE WEDSTRIJD					
Meisjes C	**deelname**	**nieuw nummer**	**evenaring**	**p.r.**	**totaal**
Mara Broekhof	2	3		2	7
Evelijn Plantenberg	2	3	1		6
Sietske v.d. Weijden	2	1		2	5
Rianne Wessels	2	3			5
Hannah Overgaauw	2	3			5
Anouk Kragtwijk	2				2
Jongens C	**deelname**	**nieuw nummer**	**evenaring**	**p.r.**	**totaal**
Dave Clemens	2			6	8
Joost Verdel	2	2		4	8
Michiel Beekman	2	3	1	2	8
Tim Berk	2	3		2	7
Daan van Niekerk	2			4	6
Hein Heemskerk	2			4	6
Lars v.d. Meer	2	2			4
Lars Verdoes	2	2			4
Ruud van Noort	2	1	1		4

Adreslijst Jeugdraad:

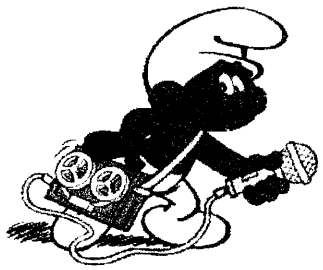
VERVOERSCOORDINATOR C/D-JUNIOREN					
Bert Kragtwijk	Heereweg 312	2161 BV	Lisse	0252-421058	bkragtwijk@planet.nl
BIJHOUDEN PUNTENTELLING					
PUPILLEN + D-JUNIOREN:					
Verona Leuven	Lindenlaan 18	2161 MH	Lisse	0252-416783	gied-leuven@wanadoo.nl
C-JUNIOREN:					
Liesbeth Samwel	Saffraanhof 41	2215 WB	Voorhout	0252-218466	s.affraan@12move.nl
TWEEDE HANDS KLEDING					
Karin van der Helm	Derde Loosterweg 20	2182 CV	Hillegom	0252-524212	cjvdhelm@prettel.nl
VOORZITTER JEUGDRAAD					
Eveline Botter	van Goghlaan 12	2172 DB	Sassenheim	0252-225105	Eveline.Botter@planet.nl
SECRETARIS JEUGDRAAD					
Caroline Splinter	Aletta Jacobsstraat 6	2162 JG	Lisse	0252-412038	caroline_splinter@planet.nl
VOORZITTER TECHNISCHE RAAD					
Sjaak vd Weijden	Jac.v.d. Waalsheem 11	2182 ZN	Hillegom	0252-522620	j.v.d.weijden@wanadoo.nl



PUPILLENNIEUWS

Opening baanseizoen 2003

Zondagmorgen 6 april 11.00 uur, 96 pupillen staan te trappelen om met hun eerste wedstrijd te beginnen.
Het weer zit redelijk mee. Wel veel wind. Vooral tegen op de sprint (Hé dat rijmt)
De voorspelde plaatselijke buien blijven gelukkig uit. Alleen tijdens de 600 meter van de jongste groepen werden de luiken boven ons even open getrokken. Het was vandaag beslist géén korte broeken weer. Gesprongen, geworpen, gestoten en gelopen werd er daarom vooral in trainingspak. Het was gewoon te fris om je in je Spartaan outfit te laten zien!
Ondanks dat de weersomstandigheden niet ideaal waren lukte het **Maaike Boon** (mpc) toch om een **clubrecord** te lopen en wel op de 600 meter. Zij verbeterde het record van Amber Huijts 2.23.3 naar **2.21.7** .
Nadat iedereen zijn/haar meerkamp er op had zitten, werd er hard gewerkt om de einduitslag zo snel mogelijk klaar te krijgen (mensen van het wedstrijdsecretariaat bedankt!)
De zon deed inmiddels goed haar best. Het was dus aangenaam vertoeven op en voor het terras.
Eindelijk de uitslag! Waar is de microfoon? Wel aanwezig, maar doet het niet! Batterijen op?! Dat is effe balen. Gelukkig heb ik nogal wat volume in mijn stem. Ik verzoek de ouders te blijven totdat de laatste prijsuitreiking heeft plaats gevonden. Een klein aantal geeft gehoor aan dit verzoek (dank voor uw geduld!)
Tegen half drie wordt het heel stil op de baan. Alle pupillen met aanhang zijn naar huis. De overige groepen draaien rustig hun programma verder.
Voor mij tijd om een bakkie te gaan doen en mijn lunchpakket op te halen.
Ziezo, de eerste wedstrijd zit er op. Op naar de tweede (Katwijk)



Namens alle trainers,
Jullie dagreporter Marga

PS
Een ieder die, op welke wijze dan ook, geholpen heeft om deze dag te doen slagen: HARTELIJK BEDANKT! Mogen wij 'n volgende keer ook eens op de steun rekenen van degene, die het deze dag overlieten aan de anderen! (bij voorbaat dank)

Uitslagen onderlinge wedstrijd (let op uitslagen niet als einduitslag meerkamp)
Meisjes mini pupillen

Stnr	Naam	geb	40m	Verspringen	Balwerpen	600 mtr
885	Lieke Brouwer	1996	8.0	2.52	10.78	2.43.5
886	Denise Henzen	1996	8.5	2.21	8.82	2.55.3
888	Didi Nederstigt	1996	8.9	2.03	6.86	3.07.4
887	Romy Jongen	1996	9.9	1.98	12.58	---------
889	Nicky van de Steenhoven	1996	9.4	2.15	7.64	3.05.4
890	Dana Bosman	1996	9.8	2.33	5.66	2.52.9
884	Marit Boom	1996	9.9	1.66	4.74	3.20.0

Meisjes pupillen C

Stnr	Naam	geb	40m	Verspringen	Balwerpen	600 mtr
872	Maaike Boon	1995	7.3	3.11	12.78	2.21.7
880	Didi Loe	1995	7.6	2.73	17.60	2.40.4
877	Myrna Keijzer	1995	7.4	2.90	11.04	2.30.8
900	Lisanne van der Zwet	1995	7.6	2.77	14.30	2.33.4
882	Claudia Mens	1995	7.6	2.51	7.48	2.52.1
879	Nienke Ligtvoet	1995	8.0	2.11	15.06	2.44.8
874	Demi den Hoed	1995	8.1	2.59	8.58	2.48.9
873	Merel Broekhuizen	1995	8.3	2.55	10.30	2.47.7
875	Iris Jansen	1995	7.9	2.46	7.60	2.48.3
883	Amber Wessels	1995	8.4	2.22	12.44	3.02.7
881	Nicole Meiland	1995	8.4	2.22	11.74	2.52.5
876	Floor Kardol	1995	8.9	2.20	11.00	2.54.0

Jongens pupillen C(1e jrs)

Stnr	Naam	geb	40m	Verspringen	Balwerpen	600 mtr
832	Karel Peterse	1996	8.4	2.36	21.42	2.47.5
831	Bob van Noort	1996	8.3	2.27	19.55	3.04.0
830	David van Elk	1996	8.4	2.69	12.46	2.30.9
833	Jelle van der Zon	1996	7.8	2.12	12.27	2.41.4

Jongens pupillen C(2e jrs)

Stnr	Naam	geb	40m	Verspringen	Balwerpen	600 mtr
818	Thijs Kwakkenbos	1995	7.1	3.27	22.51	2.24.6
827	Max van der Voet	1995	7.3	2.86	25.76	2.17.6
828	Hans van der Woude	1995	7.6	2.26	24.98	2.24.6
824	Stephan Slemmer	1995	8.1	2.47	23.08	2.38.4
823	Roy Simons	1995	7.6	2.65	14.85	2.57.6
829	Tom Hoekema	1995	7.9	2.21	20.38	3.02.3
814	Joost Annaert	1995	8.2	2.36	21.51	2.35.5
817	Mark Kortekaas	1995	8.2	2.73	16.34	2.50.9
815	Sven Cozijn	1995	7.7	2.41	13.72	2.40.5
816	Alex van Kesteren	1995	7.8	2.32	8.07	2.47.4
826	Lex Verhoeve	1995	8.4	2.10	11.27	2.26.5
820	Thomas Litan	1995	8.6	2.11	9.69	3.00.3
825	Thijs Verdegaal	1995	9.6	1.86	10.85	3.11.8

Jongens pupillen B

Stnr	Naam	geb	40m	Verspringen	Kogelstoten	1000 mtr
806	Stefan de Rooy	1994	7.1	3.44	6.02	4.16.2
804	Dwayne Henn	1994	7.3	3.07	5.15	4.23.3
809	Willem Seelen	1994	7.4	3.04	5.50	4.25.8
801	Luuk van Beek	1994	7.3	2.84	5.28	3.53.4
800	Remco Bakker	1994	7.9	2.60	5.28	4.50.5
878	Thomas Llewelijn	1994	7.9	2.53	5.10	5.42.2
808	Lodewijk Schermer Voest	1994	7.9	2.83	3.59	4.09.5
805	Joaquim Kessler	1994	8.2	2.39	4.93	5.16.5
807	Kars Ruigrok	1994	8.3	2.30	5.19	5.43.0
803	Sjoerd Dofferhoff	1994	8.2	2.52	4.22	4.37.8
802	Lukas Broersen	1994	8.8	2.38	5.09	5.19.9

Meisjes pupillen B

Stnr	Naam	geb	40m	Verspringen	Kogelstoten	1000 mtr
866	Lin Peterse	1994	7.3	3.20	4.55	4.28.9
865	Nathalie Janssen	1994	7.4	3.15	4.89	4.50.6
869	Marleen Westra	1994	7.4	3.33	4.28	---------
870	Yanise Zijlstra	1994	7.7	3.08	4.48	4.26.1
868	Denise de Vroomen	1994	7.5	2.84	4.57	4.38.1
861	Karin Abeling	1994	8.0	2.67	4.85	4.38.2
863	Judith de Graaf	1994	8.1	2.66	4.50	5.11.2
862	Michelle Bloemendaal	1994	8.0	2.65	3.87	4.36.7
871	Tessa Weijers	1994	8.0	2.82	3.38	5.02.3
864	Tessa van Hateren	1994	8.5	2.47	3.95	4.47.1
867	Julia van der Putten	1994	8.2	2.58	2.43	5.09.4

Jongens pupillen A(1e jrs)

Stnr	Naam	geb	60m	Hoogspringen	Kogelstoten	1000 mtr.
795	Ruben van Elk	1993	9.8	1.00	7.17	4.37.5
796	Kevin Kaspers	1993	10.9	1.10	6.03	4.40.8
1812	Roy Clemens	1993	11.2	1.05	6.01	4.44.0
798	Patrick Rusman	1993	10.2	0.90	4.31	3.59.5
813	Fouad El Khababi	1993	11.0	0.90	5.28	4.44.0
799	Christian Feeleus	1993	11.4	0.85	4.93	4.48.5

Jongens pupillen A(2e jrs)

Stnr	Naam	geb	60m	Hoogspringen	Kogelstoten	1000 mtr
790	Bart Plantenberg	1992	9.1	1.30	7.81	--------
788	Sjoerd van der Meer	1992	9.0	1.20	8.20	3.36.0
786	Menno van Beelen	1992	9.7	1.10	6.98	4.16.7
785	Tom van Beek	1992	10.5	1.00	5.51	4.25.7
787	Hans van Hateren	1992	10.8	0.85	5.91	3.42.9
789	Aron Overgaauw	1992	12.1	1.05	4.81	4.39.0
811	Edwin den Butter	1992	12.8	1.00	3.87	5.04.5

Meisjes pupillen A(1e jrs)

Stnr	Naam	geb	60m	Hoogspringen	Kogelstoten	1000 mtr
852	Tessa van Kesteren	1993	9.5	1.10	5.07	4.26.4
854	Miranda de Regt	1993	9.9	1.00	4.17	4.44.1
856	Giselle Slotboom	1993	10.5	1.00	4.41	4.12.5
848	Myrthe Duivenvoorden	1993	10.3	0.95	4.31	4.52.7
850	Rebecca Freeling	1993	10.7	1.05	3.95	4.43.6
847	Josefien de Bruin	1993	11.1	1.00	4.95	4.56.9
855	Danielle van Rooijen	1993	11.3	0.95	4.80	5.09.2
860	Faye Trossel	1993	11.2	1.00	3.84	4.56.0
857	Amy Uitendaal	1993	11.4	0.90	4.24	5.05.0
834	Sandy Heemskerk	1993	10.9	0.85	3.75	4.56.5
851	Lotte Heemskerk	1993	11.9	0.80	3.77	4.44.2
859	Laura Slobbe	1993	11.6	0.70	4.15	--------
858	Charlotte Verdel	1993	12.1	0.70	2.53	5.22.7

Meisjes pupillen A(2e jrs)

Stnr	Naam	geb	60m	Hoog-springen	1000 mtr	Kogelstoten
842	Maartje Kragtwijk	1992	9.9	1.10	--------	6.32
836	Iris Dofferhoff	1992	10.2	1.18	4.20.8	5.05
846	Eva van der Voet	1992	10.2	1.05	4.27.6	6.23
845	Nadine van Veen	1992	10.0	0.95	4.11.5	4.89
841	Linda Koning	1992	10.4	1.05	4.34.2	5.90
837	Joyce Duinhoven	1992	10.4	1.05	--------	5.22
844	Femke Meulenbroek	1992	10.4	1.05	4.12.1	4.96
843	Simone Leuven	1992	10.1	0.95	4.17.1	5.12
840	Floor Keller	1992	10.4	1.05	4.30.5	4.62
835	Floor van Dijk	1992	10.7	0.95	4.32.0	5.51
838	Mariska Hoogkamer	1992	11.0	0.95	5.46.8	4.31
839	Laura Jansen	1992	10.9	0.90	4.53.8	4.55

Atletiek is mooi-weer-sport hoor!



Natuurlijk is het altijd leuk om aan atletiek te doen, maar het weer moet wel meewerken. En dat deed het niet op zaterdag 19 april in Katwijk waar de 1e quatromeet werd georganiseerd.
Jullie bikkels gingen vol goede moed van start daar op de winderige sintelbaan. Ach, en ondanks de barre omstandigheden was er voor sommigen toch nog reden om te juichen! Zeker bij het hoogspringen waren er opvallende prestaties. Super! Met medewerking van wedstrijdleider Gert kon het programma worden aangepast zodat we toch nog redelijk op tijd naar huis konden. De A+B-pupillen hadden helemaal reden tot juichen want hun 1000 meter werd omgezet in een 600 meter!
Nadat alle meerkampen waren afgerond stond iedereen gepakt in en om het clubgebouw van Rijnsoever.
Eindelijk werd ons geduld beloond en waren daar de uitslagen. De regen (water) was ons nog bespaard gebleven deze dag, maar tijdens de prijsuitreiking regende het medailles voor de Spartaan! Mooie prestaties, maar niet alleen voor de medaillewinnaars! Ook de andere deelnemers mogen zichzelf een pluim geven voor het deelnemen aan deze wedstrijd. Zodra de uitslagen binnen zijn zal ik ze in het clubblad plaatsen.

Namens alle trainers,
De gelukkig weer ontdooide,
Heidi

heidivanderveek@planet.nl

De eerste quatromeet



Vandaag is de eerste Quatromeet. Het is erg koud, daarom zit iedereen lekker binnen in het clubgebouwtje, het is er erg vol, of ze zitten in de tent bij de baan.
We deden allemaal een 60 meter sprint of 40 meter spint, ver- of hoogspringen, balwerpen of kogelstoten, dus allemaal een driekamp en daarnaast dit keer allemaal een 600 meter als lange afstand. Het werd een 600 meter omdat het erg hard waait en het erg koud is.
Van de Spartaan waren er 60 deelnemers. We hadden totaal heel veel podiumplaatsen en van Rijnsoever in Katwijk waar de wedstrijd was, waren er erg weinig kinderen en geen een had een podium plaats. Het was erg kaal dus had je veel last van de wind.

Nu op naar de tweede Quatromeet in Leiden. Ik vindt het erg jammer dat ik dan zelf op vakantie ben, maar dat is natuurlijk ook leuk. Maar jullie allemaal veel succes met de tweede Quatromeet.
Groetjes Giselle Slotboom, A1-pupil

Wedstrijd/activiteitenkalender

Uitknippen en het in het zicht hangen

10 mei	2e Quatromeet in Leiden
10 mei	Ter Speckebokaal in Lisse (echt de moeite waard om te gaan kijken na de wedstrijd in Leiden)
18 mei	Meerkamp in Den Haag
6 juni	NK Jeugdactiviteit (wordt een supergave training)
14 juni	3e Quatromeet in Lisse
13-19 juli	Zomerkampen in Meerlo/Wanssum
6 september	4e quatromeet in Voorschoten



PUPILLENKLASSEMENT.

Hoi Spartaanpupillen,

In de jeugdraad is besloten de "extra" wedstrijden (dus die niet in het programma van de trainers zijn opgenomen) niet meer mee te tellen bij de puntentelling. Daarom nog even een overzicht van de regels.

Doel:

- **Stimuleren van de pupillen om aan wedstrijden deel te nemen.**
- **De pupillen meer bewust te maken van hun eigen prestaties (en van anderen).**
- **Stimuleren van de pupillen om eigen prestaties te verbeteren.**
- **Ook minder getalenteerde pupillen de mogelijkheid geven om eens iets te winnen.**

Binnen dit waarderingssysteem/pupillenklassement kunnen jullie op verschillende manieren punten verdienen die allemaal meetellen in het eindklassement.

Het werkt als volgt:

- **Deelname aan een wedstrijd:** **2 punten**
  (de ouder/kindwedstrijd en indoorwedstrijd tellen niet mee)
- **Evenaren van een persoonlijk record:** **1 punt**
- **Verbeteren van een persoonlijk record:** **2 punten**
  Daar de bij boslopen (quatro-cross) gelopen afstanden nooit helemaal gelijk zijn, kan er bij deze wedstrijden alleen door deelname punten worden verdiend!
- **Onderdeel voor de eerste keer gedaan:** **1 punt**

Van ieder kind wordt per wedstrijd het aantal behaalde punten bijgehouden. Aan het eind van het jaar zal er een totaalklassement worden gemaakt. Aan de hand hiervan wordt er binnen iedere categorie een winnaar uitgeroepen en zal er ook een **"pupil-van-het-jaar"** aangewezen worden. Het leuke van dit systeem is dat alle kinderen, ongeacht de hoogte van hun prestaties, mee kunnen dingen naar de eerste plaats. **"Deelname aan"** en het **"Verbeteren van de eigen prestatie"** staat namelijk centraal.
Je moet dus wel aan wedstrijden deelnemen om in het klassement mee te kunnen doen!

De tussenstanden zullen op twee manieren aan jullie bekend worden gemaakt:

- In het **clubblad** zal regelmatig een overzichtje verschijnen.
- Op de Spartaansite op **internet** bij de pagina over "jeugd" is een overzicht te zien van alle pupillen. Het adres is: **www.spartaan.net**

Als je vragen en/of opmerkingen hebt over de puntentelling dan kan je die kwijt bij Verona Leuven (Tel 0252-416783) e-mail gied-verona@wanadoo.nl
Wij hopen dat op deze manier het wedstrijdgebeuren voor jullie allemaal nog leuker zal worden.

Bedankt Bedankt Bedankt

27 april 2003

Hierbij wil ik iedereen bedanken voor de vele kaarten, brieven en leuke tekeningen van al die woensdagmiddag - pupillen die ik tot nu toe mocht ontvangen. Het was geweldig! De postbode had er een hele vracht aan.
Op deze manier is het bijna leuk om ziek te zijn.....
Ook een bedankje voor die trainers die nu mijn trainingsuren overnemen.
Van de fysiotherapeut moet ik eerst mijn eigen knie goed trainen en als die weer sterk genoeg is kom ik jullie weer training geven.
Ik zie er nu al weer naar uit!
Nogmaals bedankt de volgende kinderen.....
Lisanne, Giselle, Patrick, Christopher, Laurens, Eva, Max, Nicky, Bas, Danique, Silvia, Nienke, Joep, Jan, Iris, Sjoerd, Anna, Nicole, Sven, Laura, Iris, Remco, Christian, Denise, Josefien, Michelle, Myrna, Myrthe, Aron, Stefan, Marleen, Linda, Floor en Sanne.

Groetjes en tot ziens
jullie trainster Fieke v. Noort

Bedankt Bedankt Bedankt

Clubrecords Jongens pupillen:

Jongens Pupillen A

60 meter	Tom Wassenaar	1984	8,6	Lisse	95-05-20
1.000 meter	Pieter van Langen	1982	3.21,9	Leiden	92-09-19
4 x 60 meter	The Jaguars	--	35,1	Lisse	91-09-14
Verspringen	Edwin Kortekaas	1975	4,52	--	86
Hoogspringen	Remco Brandhorst	1975	1,42	Lisse	86-05-24
Kogelstoten 2kg	Marco van Ruiten	1978	10,58	Lisse	89-09-30
Kogelstoten 2kg	Remco Brandhorst	1975	10,58	Lisse	86-09-13
Balwerpen 200gr	Rick van Ruiten	1985	39,68	Lisse	96-05-11

Jongens Pupillen B

40 m eter	Maarten Ruigrok	1983	6,5	Lisse	92-09-05
40 meter	Michel Hageman	1976	6,5	Beverwijk	85-05-25
1.000 meter	Bart van der Wal	1971	3.39,7	--	80-10-02
4 x 40 meter	De Rendieren	--	26,9	Lisse	91-09-14
Verspringen	Sjoerd van der Meer	1992	3,96	Voorschoten	01-09-15
Hoogspringen	Edwin Kortekaas	1975	1,20	Lisse	84-06-30
Hoogspringen	Frank Niewold	1985	1,20	Leiden	94-08-27
Hoogspringen	Bart Plantenberg	1992	1,20	Lisse	01-10-06
Kogelstoten 2kg	Edward Bervoets	1965	7,24	--	74-09-21
Balwerpen 160gr	Oscar de Vroomen	1991	27,16	Lisse	00-10-07

Jongens Pupillen C

40 meter	Tom Niewold	1989	6,8	Lisse	97-10-04
600 meter	Luuk van Beek	1994	2.12,3	Lisse	02-09-28
4 x 40 meter	De Herten	--	29,8	Lisse	91-09-14
Verspringen	Tom Niewold	1989	3,55	Alphen a/d Rijn	97-06-14
Hoogspringen	Christaan Versteeg	1979	0,95	Lisse	87-04-26
Balwerpen 100gr	Stefan de Rooy	1994	34,28	Voorschoten	02-09-14

