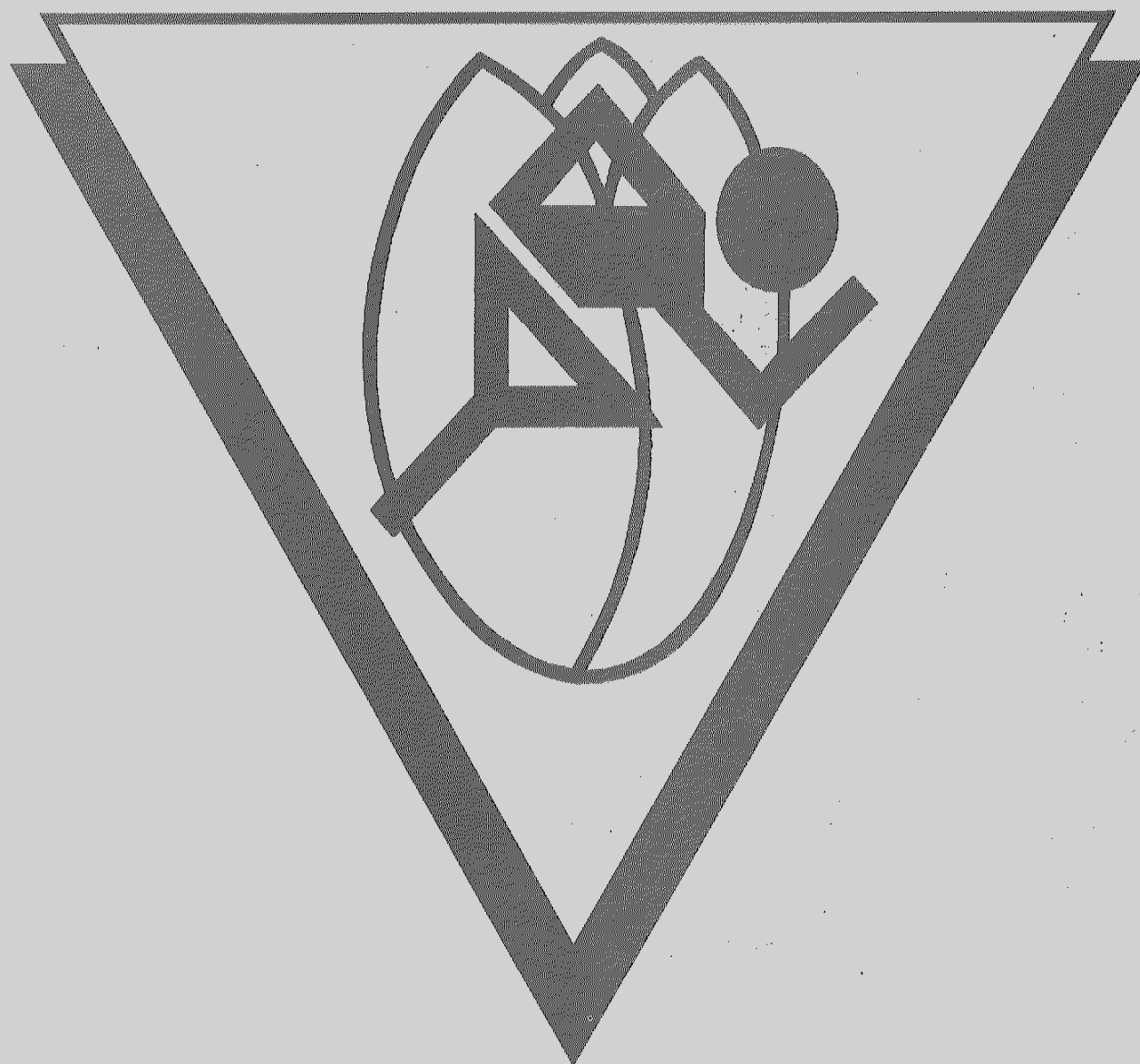


SPARTAANSE SPEKTAKELS



OFFICIEEL CLUBORGAAN VAN DE
ATLETIEKVERENIGING "DE SPARTAAN" LISSE

Inhoudsopgave	1
Berichten van de bestuurstafel	
* Van de voorzitter	2
* Arbozaken voor veilig lopen op de baan en op de weg	3
* Agenda jaarvergadering donderdag 20 maart 2003	5
Ledenadministratie:	
* Jarige en nieuwe leden	6
* Verhuisde en bedankte leden.....	7
Kantinenieuws: Koffiekaarten	7
Redactienieuws:	
* Wisseling van de wacht	8
Klaverjassen:	
* Uitslagen.....	9
Organisatie NK Junioren A/B	
* Medische zaken o.l.v.Heino Stroet.....	11
* Vijfluik met onze NK-junioren toppers - deel 2	12
Opstapgroep op dinsdag en donderdagmiddag vanaf 1 april.....	14
W.T.R.-nieuws:	
* Coopertest, Trimlopen	15
* Zomertrainingstijden WTR	16
* Z&Z Omloop van Noordwijkerhout	17
* Loopgroepen op de openbare weg	18
* Uitslagen Polderloop WTR 16-02-2003.....	19
Nieuws uit de Technische Raad:	
* Veranderingen, info, bijscholing	22
* Indoor Gent met clubrecordregen	22
* Competitie datum en plaats	23
* Leeftijdsindeling en trainingstijden, Meerkampen.....	24
* Top 10	25
* Strooigoed door Gé van der Noorden	26
* Wat leeft en groeit en ons altijd weer boeit	27
Veteranen/Senioren/Junioren A/B	
* Sprintkanonnen.....	28
CWA berichten:	
* Uitslagen februari en Indoorranglijsten.....	29
W.O.C.-berichten:	
Chrono Testwedstrijden alle categorieën	33
Vanuit de C / D hoek:	
* Hallo C-junioren, Puntentotaal en uitslagen	34
* Hallo Jongens en meisjes D-junioren, puntentelling	35
SJN Jeugdsportkampen 2003.....	36
Tweedehands sportartikelen.....	37
Pupillennieuws:	
* van Heidi.....	38
* Uitslagen Quatrocross Voorschoten.....	39
* Internetsite voor uitslagen en klassementen	41
* Puntentelling pupillen	41
* Kleurplaat.....	44

Kopij inleveren voor of op maandag 31 maart a.s.
Clubbladen rapen maandag 7 april



Van de bestuurstafel

Alweer maart, de maand waarin de lente begint en de zon duidelijk in kracht begint toe te nemen. Tevens is het de maand waarin de zomertrainingen weer worden ingevoerd, voor alle categorieën van de vereniging. Weg uit de zalen en weer een frisse neus op en rond de baan. Op weg naar de eerste baan activiteiten en natuurlijk de Nederlandse kampioenschappen voor de A/B junioren in juni a.s.

Voor de recreanten beginnen de marathons in zicht te komen, Rotterdam en Praag komen al akelig dichtbij. De langste duurlopen ter voorbereiding staan deze weken op het programma, de ultieme testen, als deze lopen goed gaan is de marathon binnen hand bereik.

In maart vindt eveneens de jaarlijkse ledenvergadering plaats. Voor deze ledenvergadering nodigen wij u graag uit om samen met ons het jaar 2002 af te sluiten. De jaarstukken liggen in de kantine en kan door iedereen ter inzage worden meegenomen. We zijn druk doende de plaatsen binnen het bestuur op te vullen. Mocht dit niet lukken, dan zal tijdens de ledenvergadering een laatste poging worden ondernomen de vacature, van o.a. het secretariaat, weer bezet te krijgen, want het is onmogelijk voor onze vereniging zonder een secretaris te werken.

We zouden het prettig vinden vragen voor de rondvraag bij de ledenvergadering van tevoren te ontvangen, wij denken hiermee de vragenstellers beter en duidelijker antwoord te kunnen geven. Uiteraard kan op de jaarstukken bij de behandeling hiervan gereageerd worden.

Tijdens de Nederlandse kampioenschappen indoor in Gent voor senioren en B junioren, heeft Romara van Noort wederom een gouden medaille veroverd op de 200 meter, dit deed ze in een goede tijd van 25.24 seconden, eveneens was ze winnaar van de zilveren medaille op de 60 meter. Lonneke Derriks wist bij het hink-stapspringen beslag te leggen op de zilveren medaille een goed resultaat voor deze beide B junioren. Pieter van Langen reikte met een goede tijd van 1.54.87 op de 800 meter niet tot een podium plaats en werd hier 7^e mee. Rick van Ruiten kwam tot 1.96 meter bij het hoogspringen, wat hem een 5^e plaats opleverde.

Binnen de vereniging zijn we volop met de Arbocheck bezig, wat ondertussen een loperreglement heeft opgeleverd. Dit reglement vindt u verderop in ons clubblad. Uiteraard zijn er meer zaken binnen het ARBO beleid te doen, deze zullen in de loop van het jaar steeds bekend worden gemaakt. Zodat we aan het eind van dit jaar de goedkeuring hebben van de wetgeving in deze.

Nelly Nederpel heeft voor de laatste maal het clubblad in elkaar gedraaid, zij stopt en gaat wat andere dingen doen binnen de vereniging, wij willen haar hartelijk bedanken en nog veel plezier toewensen bij haar volgende taak. Trudy Olij neemt het van haar over.

Nu de wedstrijden en competities zich weer aan gaan dienen, is het handig om te weten waar en bij wie de clubkleding is te verkrijgen. Pupillen, A/B/C/D junioren en wedstrijdathleten die aan wedstrijden en competities deelnemen, mogen dat alleen doen in clubtenue. Deze bestaat uit groene broek of legging met witte top, singlet of T-shirt voorzien van Spartaanlogo aan de voorzijde. Dit volgens de wedstrijdreglementen van de KNAU.

De clubkleding is te verkrijgen bij Eleven Sports in het Blokhuis te Lisse, informeer daar eens naar de vele mogelijkheden.

Binnen ons gemeentehuis woedt een verkiezingstijd om vriendschapsbanden aan te gaan met een buitenlandse plaats of stad, Het Duitse 'Leichlingen' gooit hoge ogen in deze verkiezing. Nu wil het geval dat de Spartaan met Leichlingen in het verleden goede banden heeft gehad, dit dateert van zo'n 30 jaar terug. Vele jaren is er een uitwisseling van atleten geweest, in de bloementijd waren zij hier te gast en in de fruittijd zijn er Spartaanathleten daar te gast geweest. Henk Paardekooper, onze oud secretaris, is erg enthousiast en heeft hieraan goede herinneringen overgehouden. Als het tot de keuze Leichlingen komt, zullen we als vereniging trachten tot een hernieuwde uitwisseling te komen in samenspraak met de gemeente Lisse.

Namens alle bestuursleden, Kees van Ruiten



ARBO zaken voor veilig lopen op de baan en op de weg

In overleg met de recreatietrainers en bestuur is een loperreglement ontwikkelt voor veilig trainen op de baan en op de weg, dit naar de richtlijnen van de ARBO zaken voor sportverenigingen, zoals die ons zijn aangereikt door de KNAU. Dit zijn zaken waar we als vereniging nu en in de toekomst niet onderuit kunnen. We zullen er naar streven zaken zoals EHBSO e.d. volgens de Arbocheck op te pakken. Vooralsnog zijn dit richtlijnen die ieder jaar zullen worden geëvalueerd met de trainers en indien nodig zullen worden aangepast, dus als u suggesties hebt, meldt ze bij hun.

Reglement voor veilig gebruik van trainingsaccommodatie en veiligheid van loper / ster

Accommodatie

Baan :

Het bestuur is verantwoordelijk en zorgt voor de baan voorzieningen:

- De baan voldoet aan de eisen van het reglement van de KNAU en wordt goed onderhouden.
- De te gebruiken materialen dienen veilig en goed onderhouden te zijn
- De kleedaccommodatie dient schoon te zijn en tijdens training / wedstrijd uren open te zijn voor gebruik
- Er dient een adequate EHBO verbanddoos aanwezig te zijn en tijdens alle gebruiksuren een persoon die EHBO of EHBSO diploma bezit
- Ten alle tijden moet het mogelijk zijn de telefoon te gebruiken om hulpdiensten in te roepen
- In en uitgangen van de accommodatie moeten altijd vrij bereikbaar zijn, foutief geparkeerde auto's dienen te worden verwijderd.

Openbare weg:

- Er wordt alleen gebruik gemaakt van een “veilige looproute” welke indien nodig goed verlicht is, geen obstakels kent en verkeersvriendelijk is
- Tijdens de training zijn ten alle tijden de regels van de verkeersveiligheid van toepassing

Duin en / of bos, strand

- Er wordt altijd gelopen op begaanbare paden
- Het lopen op paden en op het strand mag geen gevaar opleveren voor de atleten
- Reglementen welke door eigenaren zijn opgesteld (b.v. Amsterdamse waterleiding, Zuid Hollands landschap) dienen nageleefd te worden
- Hinder voor overige gebruikers dient voorkomen te worden

Trainer

- De trainer is goed voor zijn / haar taak opgeleid en volgt regelmatig nascholingen
- De trainer dient over een goede EHBO / EHBSO kennis te beschikken
- De trainer is goed geïnstrueerd over veilig gebruik van de accommodatie en het materiaalgebruik
- De trainer is verantwoordelijk voor de organisatie van de training en de veiligheid binnen de groep
- De trainer heeft de bevoegdheid om bij extreme weersomstandigheden zoals strenge vorst, sneeuw, regenval, mist, duisternis en onweer e.d. de training aan te passen cq af te gelasten.
- De trainer zal ten alle tijden veiligheidsregels voortvloeiend uit het verkeersreglement, zoals rechts en links lopen op fietspaden en de openbare weg, toepassen
- De trainer heeft de bevoegdheid om een atleet uit de groep te verwijderen als de gang van zaken of de veiligheid van de groep dit vereist
- De trainer zal, indien men de baan voor het geven van een training verlaat, en men over een mobiele telefoon beschikt deze meenemen en zorgdragen dat het telefoonnummer van het clubgebouw en het (regio)alarmnummer hierin bekend zijn.
- De trainer maakt zijn / haar trainingsroute bekend in het trainingsschema
- De trainer zorgt bij trainingen buiten de baan altijd met minimaal 2 trainers per groep de begeleiding te verzorgen
- In dien een loper tijdens de training,(buiten de baan), om welke reden dan ook, niet verder deel kan nemen aan de training zal de loper altijd begeleid worden naar het startpunt van de training



Atleten:

- Atleten dienen zich te houden aan de aanwijzingen van de trainer en het geen beschreven staat in dit reglement
- Deelname aan welke training dan ook geschiedt altijd op eigen risico. Ook in sportmedische zin draagt hij / zij een eigen verantwoordelijkheid. Sportkeuringen dienen op eigen kosten en inzicht afgenomen te worden bij de daarvoor gerechtigde instantie (SMA). Uitgangspunt is dat de vereniging uitgaat dat atleten die aan trainingen / wedstrijden deelnemen sportmedisch gezien fit zijn.
- De atleet zal zich gedragen naar de "sociale" regels van de groep, de trainer is bevoegd bij afwijkend gedrag de atleet uit de groep te verwijderen
- De indeling van de trainingsgroepen is een afspiegeling van de ingeschatte snelheden van de deelnemers. De verantwoordelijkheid in welke groep men traint ligt bij de atleet. Voor advies zijn de trainers altijd bereid, ook kan de trainer naar aanleiding van de trainingsprogressie adviseren naar een ander groep over te gaan.
- Indien er getraind wordt op de baan wordt er ingelopen in de banen 5 en 6 maximaal 4 personen breed. Tijdens de kerntraining mogen alle atleten gebruik maken van baan 1, er wordt dan met maximaal 2 personen naast elkaar gelopen
- Indien de trainingsopdracht volbracht is, kijk over je schouder of zonder andere atleten te hinderen je baan verlaten kan worden.
- Het gebruik van de kleedkamers is geheel voor eigen risico. Voorkom diefstal van eigendommen en laat de kleedkamers schoon achter.
- Bij training op de openbare weg zijn alle verkeersregels van toepassing.
- De trainer bepaald aan welke kant van de weg gelopen wordt, er wordt met maximaal 2 personen naast elkaar gelopen.
- Bij training in het donker is het dragen van een lichtgevend hesje verplicht.
- Trainingen op de openbare weg leveren gevaar op als er niet opgelet wordt. Mede weggebruikers zijn er niet altijd op berekend atleten op hun weg tegen te komen. Voorkom verrassingen vooral op fietspaden en onoverzichtelijke bochten.
- Tijdens de training in duin en of bos lopen wij altijd op de paden, wijk nooit van de door de trainer opgegeven route af. Mocht om welke reden dan ook dit toch nodig zijn meldt dit aan de trainer of aan de bij je lopende atleet zodat deze de trainer kan informeren.
- De paden in duin en of bos zijn niet altijd even egaal, boomstronken, wortels van bomen, zand e.d. komen we daar erg veel tegen. Extra aandacht ter voorkoming van onnodige blessures is dan ook vereist.
- Het trainen bij extreme weersomstandigheden; bij hoge en lage temperaturen wordt van de atleet verwacht dat hij / zij de kleding aanpast aan de omstandigheid. Hou rekening met warmtestuwing en onderkoeling. Voor alle mogelijke weersomstandigheden zijn kledingstukken te koop, vraag advies aan de trainer of bij je loopspecialist. Bij hoge temperaturen is het gebruik van extra vocht aan te bevelen, op de baan wordt dit aangeboden, op de weg / duin moet men er zelf zorg voor dragen.

Organisatie bij ongeval:

- De trainer wijst een aantal assistenten aan om de hulpverlening te organiseren
- Assistent 1 gaat hulp halen. Dat kan een auto zijn via het clubgebouw (bij buiten accommodatie training) of een ambulance via het alarmnummer
- Assistent 2 gaat in eerste instantie met assistent 1 mee. Zogauw bekend is hoelang het duurt voordat de hulp ter plaatse is, gaat assistent 2 vervolgens terug naar de 'plek des onheil' om dit door te geven en zorgt voor plaats van ontvangst hulpdienst.
- Assistent 3 neemt de groep mee naar het clubgebouw en stelt de persoonlijke bezittingen van het slachtoffer veilig.
- De trainer zal het slachtoffer namens de vereniging begeleiden naar de EHBO post en zal zorg dragen dat familieleden van het slachtoffer geïnformeerd worden. (Bij ernstig ongeval zal de politie dit doen).

A G E N D A

voor de **JAARVERGADERING** van de Atletiekvereniging "De Spartaan" op



donderdag 20 maart 2003

in ons clubgebouw op het Gemeentelijk Sportpark "Ter Specke" aan de Spekkelaan te Lisse

Aanvang: 20.30 uur

1. Opening
2. Ingekomen stukken en mededelingen
3. Vaststellen notulen van de Jaarvergadering van 21 maart 2002
4. Vaststellen jaarverslagen 2002
5. Bestuursverkiezing

Reglementair zijn aftredend:

- Kees van Ruiten, voorzitter
- Marcel Waaning, bestuurslid CWA
- Eveline Botter, bestuurslid Jeugd

Zij stellen zich weer herkiesbaar.

Tussentijds is Cees Hoogenboom, bestuurslid Technische Raad afgetreden.
Het bestuur stelt Sjaak van der Weijden voor als bestuurslid Technische Raad en Joop van Stijn als bestuurslid Accommodatiecommissie (mogelijk voordracht tijdens de jaarvergadering)
Trudy Olij heeft te kennen gegeven haar functie als secretaris neer te leggen.

- Bestuursfunctie secretaris vacant

Namen van (tegen)kandidaten moeten schriftelijk en voorzien van ten minste 3 handtekeningen voor de aanvang van de vergadering worden ingediend bij de secretaris.

6. Vaststellen Beleidsplan 2003-2008
7. Benoemen nieuwe leden in de Commissie van Beroep
- 8.a Financieel jaarverslag
- 8.b Verslag kascontrolecommissie 2002
- 8.c Benoeming kascontrolecommissie 2003
9. Begroting 2003
10. Vaststellen contributie
11. Uitloting obligaties
12. Rondvraag
13. Sluiting

Trudy Olij,
Secretaris

NB: heeft u vragen die u tijdens de vergadering behandeld of beantwoord wilt hebben, lever deze dan **5 dagen voor de vergadering** in bij de secretaris.

Ledenadministratie: Bert Beltgens

Onze jarigen in maart zijn:

Naam	Categorie
------	-----------

16	Jolanda Fransen - Holkamp	31 Recreant
17	Lisanne van der Zwet	03 C-pupil



18	Hans Adriaanse	32 Recreant
18	Heidi van der Veek	17 Senior
19	Roos Bousie	31 Recreant
19	Piet Waaning	32 Recreant
19	Joke van der Lans-Mooijekind	21 Veteraan V50
20	Wim van der Krogt	42 Overig. Senior
20	Marieke van Loon-van Graven	31 Recreant
20	Max van der Voet	04 C-pupil
21	Kars Ruigrok	06 B-pupil
22	Inge de Wit - Slof	31 Recreant
22	Jamie Wiegertjes	06 B-pupil
23	Pauline Wagner-Zuiderduin	31 Recreant
23	Karin Huisman	31 Recreant
23	Roxanne van Noort	17 Senior
24	Hetty Rougoor	31 Recreant
24	Yanise Zijlstra	05 B-pupil
26	René van Elk	32 Recreant
26	Lodewijk Schermer Voest	06 B-pupil
27	Marianne Blekendaal-v.d.Zwet	31 Recreant
27	Nienke Kragtwijk	13 B-junior
27	Saskia Hakkenberg	31 Recreant
28	Victor Zonneveld	32 Recreant
28	Margo Kivits-Mooijekind	31 Recreant
28	Ingrid Weijers	31 Recreant
29	Femmy Stroombergen-Oude Veldhuis	31 Recreant
29	Anton Sacharias	42 Overig.Senior
30	Nicky van de Steenhoven	01 Mini-pupil
30	Alain Tolmeijer	08 A-pupil
30	Karel Mooijman	32 Recreant
30	Kevin Kaspers	08 A-pupil
31	Matthijs Lip	08 A-pupil
31	Henny Randsdorp	32 Recreant
31	Ferry Kortekaas	32 Recreant

1	Sjors Dofferhoff	32 Recreant
1	Meike van der Voet	09 D-junior
2	Laurens van Schie	32 Recreant
2	Tom Otte	32 Recreant
2	Wim van Amsterdam	32 Recreant
2	Hans van Noort	22 Veteraan M50
2	Maarten Hoogkamer	18 Senior
3	Thea Smittenberg	31 Recreant
3	Martin van Rijssel	22 Veteraan M40
3	Jelle van der Zon	02 Mini-pupil
4	Jan Eichhorn	32 Recreant
4	Debby v.d. Kraan	17 Senior
4	William Augustinus	18 Senior
4	Eva van der Voet	07 A-pupil
5	Klaas Molenaar	32 Recreant
6	Marga van der Hoek	31 Recreant
6	Dianne van der Meer	03 C-pupil
6	Theo Edens	32 Recreant
6	Esther Verhoef	31 Recreant
6	Jan v.d. Berg	32 Recreant
7	Joke Jager	31 Recreant
7	Desi Meiland	09 D-junior
8	Jack de Vroomen	32 Recreant
9	Ilonka van Duijn	31 Recreant
9	Arie Kardol	32 Recreant
10	André Verpoorten	32 Recreant
10	Elly de Wit-Hulsebosch	31 Recreant
11	Yvonne de Boer-van Rijn	31 Recreant
11	Lieskina Brouwer	31 Recreant
11	Laura Slobbe	07 A-pupil
11	Nienke Ligtvoet	03 C-pupil
11	Oscar van Heiningen	08 A-pupil
12	Lisette Castien	31 Recreant
12	Hans Maarschalk	32 Recreant
13	Ellen Rouwhorst	31 Recreant
14	Joke Kaptein	31 Recreant
15	Erik Bakker	18 Senior

Onze jarigen in april zijn:

	Naam	Categorie
--	------	-----------

Nieuwe leden:

Verhuisde leden:

	Naam	Straatnaam	Nr.	Postcode	Woonplaats	KnauCategorie
	Wilma de Kort - Geerlings	's Gravendamseweg	57	2215TG	Voorhout	31 Recreant
	Albert Molenkamp	Tulpenstraat	19	2161HS	Lisse	32 Recreant
	Pauline v.d. Voorn	Tulpenstraat	19	2161HS	Lisse	31 Recreant
	Maarten van der Klauw	Julianastraat	168	2161RH	Lisse	02 Mini-pupil
	Jean Michel de Jong	Ravelstraat	32	2162AR	Lisse	06 B-pupil
	Amy Uitendaal	Jozef Israëlstraat	22	2162CC	Lisse	07 A-pupil
	Maartje Duivenvoorden	Dopheidestraat	118	2165VT	Lisserbroek	07 A-pupil
	Roy Clemens	Rietkraag	11	2144KA	Beinsdorp	08 A-pupil
	Yvonne Wisse	Spoorlaan	12	1182BL	Amstelveen	17 Senior
	Nicole Vastenhout	Hillegommerdijk	356a	2144KS	Beinsdorp	31 Recreant
	Nicole van Rijn - van der Werf	Don Boscostraat	16	2161KW	Lisse	31 Recreant



Bedankte leden:

Naam	Straatnaam	Nr	Postcode	Woonplaats	KnauCategorie
Albert Koppier	Linnaeushove	10	2172 VB	Sassenheim	32 Recreant
Lindsay de Vries	Rietkraag	56	2144 KC	Beinsdorp	01 Mini-pupil
Sascha Twigt	Bloemenschans	169	2215 MV	Voorhout	09 D-junior
Kayleigh de Vries	Rietkraag	56	2144 KC	Beinsdorp	07 A-pupil
Carla van den Berg - Hoogkamer	Dopheidestraat	80	2165 VS	Lisserbroek	31 Recreant

Het aantal leden per 1 februari 2003 bedraagt 795.

=====

Kantinenieuws:

De koffiekaarten van de maand februari zijn deze keer gewonnen door:

1. Wim Cozijn
2. Esther Blom
3. Emmy van Dijk



=====

Wat heeft de Micromys minutus met ú te maken..?

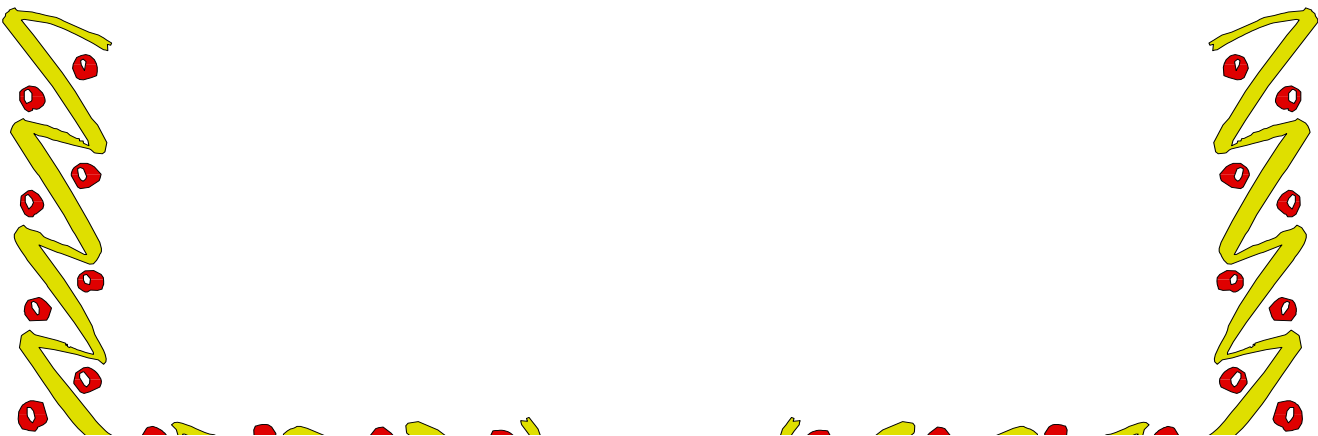
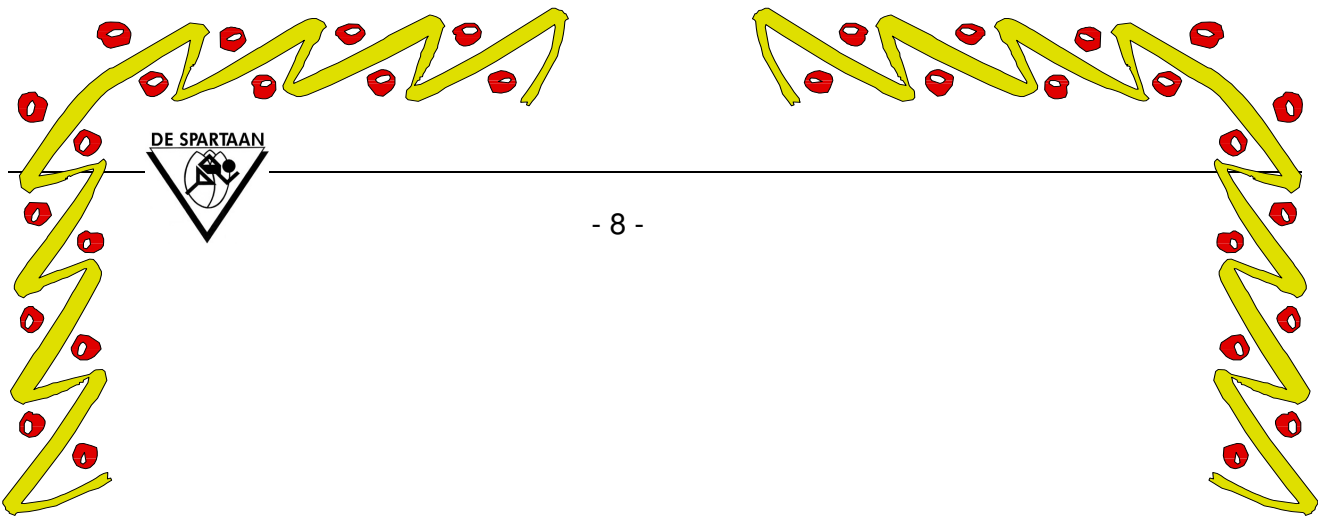


Niets, hij kent u niet eens!
Het voortbestaan van dit dier, ook wel dwergmuis genaamd, is echter sterk van u afhankelijk! Word daarom lid van het Zuidhollands Landschap voor slechts f 35,- per jaar en ontvang naast het schitterende kwartaalmagazine GEHEEL GRATIS de rijk geïllustreerde Groengids van Zuid-Holland.

Bel (010) 272 22 22

Het Zuid-Hollands Landschap *De natuur dichtbij huis!*

Nieuws van de redactie



WISSELING VAN DE WACHT

Na 4 jaar stop ik met het samenstellen van het clubblad. Ik heb dat met veel plezier gedaan maar vind het nu tijd worden om eens iets anders te gaan doen bij de Spartaan.

Gelukkig neemt Trudy het van mij over. Zij heeft al een aantal jaren ervaring, want toendertijd heb ik het van haar overgenomen én zij is de afgelopen 4 jaar iedere maand aanwezig geweest bij de redactievergaderingen.

Zoals jullie misschien al weten stopt onze secretaris met haar secretariaats werkzaamheden. Trudy moet door haar drukke werkzaamheden een stapje terug doen. Gelukkig wil zij nog wel iets blijven doen binnen onze vereniging.

Het maken van het clubblad is nu ook niet meer zo tijdverslindend als in het begin, toen alle kopij nog op floppy of handgeschreven binnenkwam. Dat is nu met de email wel even anders geworden.

Allemaal bedankt voor de fijne medewerking en het (op tijd) inleveren van de kopij. Blijf jullie bijdragen insturen want zonder kopij kan er geen clubbad gemaakt worden.

Groeten en tot ziens, Nelly Nederpel

LET OP! - LET OP! -- LET OP! - LET OP! - LET OP! - LET OP! - LET OP!

Iedereen die iets te vertellen heeft kan de kopij voor het clubblad van **april**, bij Trudy Olij inleveren

UITERLIJK MAANDAG 31 MAART

email: clubblad@spartaan.net

||| **U koopt toch ook bij onze adverteerders?!** |||

||| **Ga eens lekker eten bij onze adverteerders!** |||

Klaverjassen

Beste kaartvrienden,

Als u dit leest zit het klaverjassen er weer op voor dit seizoen. We gaan ons nu richten op het belangrijke atletiekgebeuren dit jaar, waar ik jullie, net als met het kaarten, weer hoop tegen te komen. Nog ons excuus betreffende het ontbreken van de uitslagen en tussenstanden van de klaverjascompetitie in het vorige clubblad. Dat lag niet aan de redactie. Als het goed gaat staan ze er nu wel in.

Groetjes, Theo, Joop en Ria



Uitslagen 14 febr. 03

deelne(e)m(st)ers	Ronde 1 punten	Ronde 2 punten	Ronde 3 punten	Ronde 4 punten	Totaal t/m ronde 4 punten	stand
Kraan Frans van der	1.853	1.996	1.843	1.945	7.637	1
Koot Arnoud	1.550	1.828	2.230	1.950	7.558	2
Zuiderduin Riet	1.820	1.484	2.230	1.969	7.503	3
Graven Frank van	1.866	1.828	1.862	1.410	6.966	4
Aanhane Lenie	1.642	1.636	1.865	1.691	6.834	5
Stijn Ria van	1.700	1.615	1.474	1.945	6.734	6
Splinter Caroline	1.351	1.434	1.711	1.907	6.403	7
Mulckhuizen Linda	1.390	1.709	1.685	1.616	6.400	8
Dofferhoff Bep	1.820	1.646	1.834	1.092	6.392	9
Zetten Berend van	1.572	1.748	1.711	1.361	6.392	10
Dofferhoff Jan	1.550	1.066	1.843	1.907	6.366	11
Verhaar Gerrit	1.509	1.987	1.474	1.361	6.331	12
Ruigrok Piet	1.390	1.748	1.288	1.850	6.276	13
Dames Frans	1.700	1.386	1.862	1.296	6.244	14
Kortekaas Aad	1.642	1.996	1.227	1.343	6.208	15
Stijn Joop van	1.550	1.636	1.032	1.950	6.168	16
Walraven Bert	1.500	1.388	1.685	1.582	6.155	17
Wildenburg Piet	1.561	1.174	1.865	1.462	6.062	18
Gerven Wim van	1.572	1.185	1.438	1.850	6.045	19
Warmerdam Edwin	1.561	1.386	1.018	1.969	5.934	20
Veek Theo vd	1.583	1.987	1.032	1.257	5.859	21
Aanhane Mart	1.853	1.484	1.252	1.175	5.764	22
Gerven Dini van	1.106	1.646	1.321	1.582	5.655	23
Ruiten Patrick van	1.102	1.516	1.321	1.691	5.630	24
Kaptein Jan	1.632	1.377	1.704	913	5.626	25
Warmerdam Marriet	1.866	1.516	1.252	913	5.547	26
Verhaar Dennis	1.550	1.377	1.347	1.257	5.531	27
Berg Jan van der	1.509	1.313	1.227	1.462	5.511	28
Hartman Wim	1.189	1.615	1.288	1.410	5.502	29
Ruiten Kees van	1.500	1.066	1.834	1.092	5.492	30
Hartman Ank	1.632	1.174	1.018	1.629	5.453	31
Verhaar Ans	1.106	1.709	1.009	1.616	5.440	32
Plomp Lenie	1.351	1.434	1.009	1.629	5.423	33
Gerven WJ van	1.189	1.185	1.704	1.343	5.421	34
Noort Wil van	1.583	1.313	1.347	1.175	5.418	35
Baudet Riet	1.102	1.388	1.438	1.296	5.224	36
totaal	54.952	54.976	54.280	54.896	219.104	
gemiddeld	1.526	1.527	1.508	1.525	6.086	

8 februari 2002

aantal deelnemers	28	hoogste score	7.236
totaal	43.808	laagste score	4.320
gemiddeld	1.565		6.187

Cum. uitslag 14 februari 2003

deelne(e)m(st)ers	11-okt-02 punten	8-nov-02 punten	13-dec-02 punten	10-jan-03 punten	14-feb-03 punten	Totaal na 4 rondes	Stand na 4 rondes
Kraan Frans van der	6.557	6.574	6.015	6.721	7.637	33.504	1
Stijn Ria van	5.737	6.550	6.600	6.470	6.734	32.091	2
Walraven Bert	6.627	7.305	6.258	5.570	6.155	31.915	3
Ruiten Kees van	6.092	7.184	5.662	7.285	5.492	31.715	4



Veek Theo vd	7.167	6.021	6.001	6.642	5.859	31.690	5
Kaptein Jan	6.526	6.093	6.735	6.499	5.626	31.479	6
Verhaar Gerrit	6.283	6.577	5.913	6.341	6.331	31.445	7
Zuiderduin Riet	6.764	6.425	5.800	4.898	7.503	31.390	8
Aanhane Mart	6.561	6.604	6.472	5.830	5.764	31.231	9
Wildenburg Piet	6.464	5.886	5.579	7.130	6.062	31.121	10
Gerven Wim van	6.519	5.812	5.890	6.524	6.045	30.790	11
Aanhane Lenie	6.206	6.259	6.427	4.780	6.834	30.506	12
Kortekaas Aad	5.986	5.943	6.134	5.961	6.208	30.232	13
Mulckhuizen Linda	5.424	6.059	6.855	5.260	6.400	29.998	14
Dofferhoff Jan	4.980	6.399	5.491	6.696	6.366	29.932	15
Dames Frans	5.971	5.391	6.421	4.917	6.244	28.944	16
Zetten Berend van	5.319	4.629	5.918	6.516	6.392	28.774	17
Plomp Lenie	5.348	5.893	6.066	6.039	5.423	28.769	18
Verhaar Ans	5.449	6.292	6.176	4.902	5.440	28.259	19
Koot Arnoud	6.094	6.798	0	5.499	7.558	25.949	20
Splinter Caroline	6.678	0	5.501	5.742	6.403	24.324	21
Gerven Dini van	5.748	6.479	0	6.103	5.655	23.985	22
Noort Wil van	0	6.427	6.821	4.886	5.418	23.552	23
Warmerdam Marriet	6.065	5.534	0	6.336	5.547	23.482	24
Baudet Riet	5.772	0	5.984	6.112	5.224	23.092	25
Ruiten Patrick van	0	5.801	5.777	5.882	5.630	23.090	26
Gerven WJ van	5.286	5.681	0	6.358	5.421	22.746	27
Berg Jan van der	5.993	5.184	5.979	0	5.511	22.667	28
Stijn Joop van	0	5.779	0	5.806	6.168	17.753	29
Hartman Ank	5.549	0	0	6.593	5.453	17.595	30
Verhaar Dennis	6.491	5.354	0	0	5.531	17.376	31
Hartman Wim	5.892	0	0	5.668	5.502	17.062	32
Ruigrok Piet	0	0	6.881	0	6.276	13.157	33
Dofferhoff Bep	0	6.312	0	0	6.392	12.704	34
Warmerdam Edwin	6.662	0	0	0	5.934	12.596	35
Graven Frank van	0	0	0	5.286	6.966	12.252	36
Amsterdam Wim van	6.431	5.710	0	0	0	12.141	37
Grieken Dirk van	0	0	0	7.330	0	7.330	38
Graven Ruud van	0	0	0	7.098	0	7.098	39
Grieken Greet van	0	0	0	6.939	0	6.939	40
Amsterdam Martha van	6.488	0	0	0	0	6.488	41
Stijn Theo van	0	0	0	6.358	0	6.358	42
Hoejenbos Hans	6.235	0	0	0	0	6.235	43
Stroet Heino	0	0	0	5.585	0	5.585	44
Dofferhoff Rob	0	5.567	0	0	0	5.567	45
Randsdorp Leo	0	5.566	0	0	0	5.566	46
totaal	201.364	194.088	153.356	218.562	219.104	986.474	
aantal deelnemers	33	32	25	36	36	162	
gemiddeld	6.102	6.065	6.134	6.071	6.086	6.089	
	12-okt-01	23-nov-01	14-dec-01	11-jan-02	8-feb-02		
totaal	171.852	147.612	141.596	175.632	173.232	809.924	
aantal deelnemers	28	24	23	29	28	132	
gemiddeld	6.138	6.151	6.156	6.056	6.187	6.136	

Organisatie NK junioren A/B



Het volgende artikel in de serie over het NK junioren in Lisse is geschreven door Heino Stroet. Hij zit in het Organisatie comité en is verantwoordelijk voor de medische zaken.

Medische zaken op een NK, waar moet je dan zoal aan denken? In de eerste plaats een goede **EHBO** voor de atleten maar ook voor de bezoekers, een drietal EHBO-posten zijn over het terrein verdeeld.

Leuk om te weten is dat de EHBO posten worden bemand door de mensen van de SJN, de stichting waar de Spartaanjeugd mee op zomerkamp gaat.

Ter voorkoming van blessures geven we de atleten de mogelijkheid zich te laten masseren door een eigen masseur, wij richten 3 kleedkamers in voor massagedoeleinden.

Voor medische adviezen en behandelingen van jong oranje atleten is een arts en een fysiotherapeut van de KNAU aanwezig, ook voor hen richten wij een speciale ruimte in.

Voor de gelukkigen die een nederlands record verbeteren of die door loting worden aangewezen is er ook een dopingcontrole (volgens internationale regels). Voor de dopingcontroleurs richten wij een ruimte in en hebben we een viertal vrijwilligers die deze mensen behulpzaam zijn.

Al met al zijn er bij de medische zaken een man of 20 actief of liever aanwezig want hoe minder ze moeten doen hoe beter het is.

Op zich is het medische gedeelte van het NK niet zo groot, maar die paar gevallen die hulp nodig hebben moeten die ook zo goed mogelijk krijgen. Als er mensen zijn die wat uitgebreidere informatie willen dan is die altijd bij mij te verkrijgen.

Wil je spontaan vrijwillig in de medische commissie dan is daar altijd over te praten, eventueel kunnen we dan wat medewerkers op andere plaatsen inzetten.



Een vijfluik met onze NK-junioren toppers – deel 2

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 tweede aflevering komen Eva van der Poel en Rory van Noort aan het woord.



Naam:	E.: Eva "geen doopnamen" van der Poel
	R.: Johannes Theodorus van Noort, roepnaam Rory
Woonplaats:	E.: Lisse
	R.: Lisse
Leeftijd:	E...: 18 jaar
	R.: 17 jaar
Studie:	E.: 5 VWO
	R.: Meubelmaker, interieur- en scheepsbouwinterieurbouwer
Zit op atletiek:	E.: Sinds mijn 6 ^e
	R.: Sinds mijn 8 ^e
Welke onderdelen doe je op het NK (A-junioren, 18-19 jaar):	E.: Verspringen (pr.: 5.23 m.), hoogspringen (pr.: 1.63 m.) 100m. horden (pr.: 15.55 sec.) en kogelstoten (pr.: 11.34m.)
	R.: Hoogspringen (pr.: 1.92 m.) 110m. horden (pr.: 15.72 sec.) discuswerpen (pr.: 37.88 m.) en 400m. horden (pr.: 59.29 sec.)
Eerdere NK's	E.: 2003: Nk-indoor: kogelstoten (4 ^e), verspringen (7 ^e) 2002: Nk b-jun.: 200 (finale), kogelstoten (finale) Nk- meerkamp b-jun. (9 ^e) Nk-estafettes b-jun.: 4x100 (1 ^e) Nk-indoor meerkamp b-jun. (1 ^e) 2001: Nk meerkamp b-jun. (6 ^e) 2000: C-spelen: 4x80m. (1 ^e)
	R.: Diverse finale plaatsen op hoog, discus, horden bij de junioren A/B en dan vooral de plaatsen 5, 6 en 7. Als meerkamper bij de Ajun.: 6 ^e indoor, en als B junior 7 ^e . Bij de C spelen 100m, de 100- en 300m horden en 4 ^e met polshoog over 2.65m.
Wat zijn je verwachtingen voor het NK?	E.: Vooral PR's op hoog en kogel, en op dat laatste onderdeel hoop ik toch wel in de finale te komen (cwa: wij rekenen daar wel op, gezien het feit dat Eva tijdens het NK indoor al tot een vierde plek kwam, uit stand!).
	R.: Met plezier, een ontspannen deelname waardoor misschien wie weet ?
Favoriete atletiekonderdeel om zelf te doen:	E.: Meerkamp, en dan vooral speerwerpen en kogelstoten.
	R.: De meerkamp met daarbinnen hoog en horden in het bijzonder.
Minst leuke atletiekonderdeel:	E.: Hordelopen, want dat gaat nou nooit eens voor 100% perfect.
	R.: 1500m als afsluitend onderdeel in de meerkamp en de 400m, in twee woorden: te zwaar.
Aantal trainingen per week:	E.: In de winter 4 x algemeen en 1 training specifiek



	R.:	In de zomer 1 x algemeen en 4 trainingen specifiek
	R.:	Zes keer. Alleen vrijdag niet, dan geeft ik zelf training.
Beste persoonlijke atletiekprestatie ooit:	E.:	Mijn PR op kogel tijdens het afgelopen NK-indoor, ik stootte toen uit stand!
	R.:	Het minst leuke onderdeel, toch het meeste trots op een 1500m in 4.44 min. en de NK meerkamp in de regen, alles zeiknat in trainingstenue tijdens het inspringen, zonder het te weten, 1.90m hoog te halen. Waarna in de wedstrijd niet.
Beste atleet(e) ooit:	E.:	Paula Radcliff, was heel goed tijdens de 10 km. op de EK vorig jaar en heeft het WR op de marathon, en Carolina Klüft (aanstormend talent op de meerkamp).
	R.:	Waardering voor de 'topsporter' in het algemeen.
Beste sporter ooit:	E.:	Eric Heiden.
	R.:	Rintje Ritsma.
Leukste persoon binnen de atletiek:	E.+R.:	Rick Wassenaar: Sympathiek, sociaal, behulpzaam, wars van kapsones en toch heel goed.
Grootste "patser" binnen de atletiek:	E.:	Robin Korving en ook wel Alex van Zutphen
	R.:	Robin Korving. Hij is heel goed, maar sociaal, ja? Iets te veel kapsones.
Doe je nog andere sporten?	E.:	Tafeltennissen, en ik heb vroeger gebasketbald.
	R.:	Alles behalve voetbal, paardrijden en ook schaken zijn geen sporten.
De leukste sport om naar te kijken (naast atletiek natuurlijk):	E.:	Schaatsen, hockey, voetbal en dan vooral Ajax, en turnen.
	R.:	De technische onderdelen binnen de atletiek en extreme sporten zoals BMX en skateboarden.
Ambities voor de toekomst:	E.:	Een goed PR halen op de meerkamp, en verder gezond blijven.
	R.:	Een keer op overlevingstocht in de jungle. Gekleed in onderbroek en gewapend met een zakmesje, voorzien van tandenstoker.
Muziek:	E.:	Alles, als het maar geen Fransie Bauer, Marianne Weber of Jantje Smit is, en ik vind Queen ook wel erg goed.
	R.:	(Soft)rock en gitaarmuziek.
TV:	E.:	Eurosport en National Geographic
	R.:	FBI files.
Internet:	E.:	spartaan.net en spelletjes spelen
	R.:	Geen interesse.
Boek:	E.:	De kleine blonde dood.
	R.:	De kronieken van de Drenai (Middeleeuwse fantasie).
Film:	E.:	Keizer Kuzco.
	R.:	Lord of The Rings.
Eten:	E.:	Pasta's en Nico van Noorts zelfgemaakte nasi.
	R.:	Mijn vaders zelf gemaakte pizza's.
Tijdschrift:	E.:	Donald Duck en Donald Duck extra.
	R.:	Reload (een Skatemagazine)
Vrije tijd:	E.:	Kijken en luisteren naar Hans Teeuwen, sporten, lezen en dan is mijn vrije tijd wel zo'n beetje op.
	R.:	Hoofdzakelijk sporten, zoniet dan niksen, lezen. Heel af en toe TV.
Grootste blooper:	E.:	Gent 2002: Dat hele gedoe op de 200m. (iedereen zat al in de blokken en ik kijk nog wat in de rondte, en bij de finish viel ik ook nog eens letterlijk op mijn gezicht). Helaas is dit alles nog eens op video vastgelegd.
	R.:	Voor een wedstrijd in Dortmund een alternatieve warming up: Hoog vanuit een hangrek in de hal plat op de vallen waarna het beenvlees in o.a. de knoopsgaten van de trainingsbroek bleef hangen. Eerst de 60m en later de 60m horden. Alsnog hierna te laat naar de EHBO.
Mijn favoriete avondje uit is met:	E.:	Gezellig uit eten met Jochem Uitenhage



R.: Als ik dat zou vertellen dan ...? Nee, Heino, niet Nicky

Na ruim 1,5 uur kon eindelijk een punt gezet worden achter dit interview. Hoe ouder de atleten, hoe langer ze over de antwoorden nadenken, of hoe slechter het geheugen is. Onze verwachtingen? Eva gaat heel hard op haar aanglij op kogel trainen, waarna ze zich op het NK in haar laatste poging naar een podiumplaats stoot, uit stand wel te verstaan.... Tussen de onderdelen in vermaakt ze zich met tafeltennissen, het lezen van de Donald Duck en het luisteren naar “We are the champions”. Voor Rory geldt: een plezierig NK. Slagen voor zijn opleiding. Cadeautje: een nieuw zakmes voor het maken van een onderkomen en zijn eigen interieur, wat ondergoed en de jungle als omgeving. Dan volgt heimwee, eerst een Pizaatje van vader Nico, waarna de volgende studie, het CIOS, wacht. Het wordt een leuk jaar.

CWA.

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

䷀ ䷁ ䷂ ䷃ ䷄ ䷅ ䷆ ䷇ ䷈ ䷉ ䷊

- **Opstapgroep bij de Spartaan op dinsdag- en donderdagmiddag.**

- Jaarlijks zijn er heel wat mensen die wel iets willen doen aan hun
- conditie. Velen vragen zich af “hoe pak ik dat verstandig aan”.
- Zelf gaan hardlopen is een mogelijkheid, maar leidt vaak tot
- teleurstelling. Hoe houd je het vol als de goede opbouw ontbreekt.
- Hoe moet je beginnen, wie stimuleert je en wie loopt eens een eindje
- met je mee?
- Starten met een basisopleiding bij de AV De Spartaan kan een antwoord
- zijn op die vragen. Op Dinsdag 1 april 2003 start bij De Spartaan een
- hardloopcursus voor beginners die nog niet de conditie, de techniek of
- het lef hebben om hard te lopen. Wij garanderen u dat na afloop van de
- cursus ca. 30 minuten onafgebroken kunt hardlopen.
-
- De harloopcursus start op dinsdag 1 april. Gedurende 12 weken wordt er
- elke week twee keer getraind en wel op **dinsdagmiddag en**
- **donderdagmiddag van 13.45 tot 15.00 uur**. Voor deelname aan de
- hardloopcursus betaald u
- € 25,-. Inschrijving is mogelijk na de eerste training (kijk eerst of het leuk
- is, schrijf dan pas in). Als je belangstelling hebt kom dan op 1 april om
- 13.45 uur naar de atletiekbaan op het sportpark Ter Specke in Lisse.
- **Voorinschrijving is niet nodig**, gewoon komen!
-
- Voor aanvullende informatie kunt u contact opnemen met een van de
- trainers (Evert van het Schip Lieskina Brouwer of Luda van der Reep). Zij
- zijn elke dinsdag bereikbaar van 20.30 tot 21.30 uur in het clubgebouw
- van de AV De Spartaan 0252 415350 of op andere uren onder de nrs.
- 0252-414866 of 519823 of 523039.

WTR-NIEUWS

Dat de competitie leeft, hebben we bij de polderloop weer kunnen zien. Het weer werkte daar natuurlijk ook fantastisch aan mee.

We hebben positieve reacties gekregen op het nieuwe parcours. Het is leuk de andere lopers tegen te komen en de veiligheid is zo aanzienlijk beter. Daarbij is het ook van belang dat we minder verkeersregelaars nodig hebben. Vooral omdat er hiervoor sinds kort voorschriften zijn, kunnen we niet meer zo maar iemand vragen te helpen.

De wedstrijd van de jeugd was weer een echte poldercross. Nu we dit jaar door rigoreuze verbouwingen niet in het clubhuis van de Shawano's terecht konden, was de ijsclub een prima alternatief. In de kleedruimten was het wat passen en meten, maar in de kantine was het na afloop van de polderloop gezellig druk. De (gratis) koffie van de WTR-commissie smaakte prima en velen hebben de kas van de ijsclub nog gespekt via de snert, glühwein, andere drankjes en koeken.

DE COOPERTEST IN DE WTR-COMPETITIE op 23 maart: **12.00 uur**

Zoals de meeste deelnemers wel weten, is de Coopertest op 23 maart a.s. een 'verplicht' onderdeel van de competitie.

Ieder heeft in de uitslagenlijst al kunnen zien dat de 'slechtste' prestatie van de voorgaande vijf lopen in het puntentotaal is weggestreept. **Bekijk de uitslagen op het publicatiebord nog even goed. Onze uitslagenmedewerker, Piet Lenting, heeft de laatste correcties doorgevoerd.**

Je weet dus hoeveel je op de Coopertest (1 punt voor elke 25 meter) meer moet lopen dan je concurrent (of hoeveel je maximaal mag verliezen).

Om de onderlinge strijd zo open mogelijk te houden, vragen wij ieder dringend in zijn eigen categorie te lopen. Sta je bij de eerste vijf in je categorie, dan is dit verplicht. Alleen met toestemming van de voorzitter van de WTR-commissie kan je van deze verplichting worden vrijgesteld.

Het aantal deelnemers noopt ons tot verschillende starttijden voor de verschillende categorieën:

- om 12.00 uur starten alle dames korte afstand en de dames veteranen 2 en 3 lange afstand (DK, DV1K, DV2K, DV3K, DV2L, DV3L)
- om 12.20 uur starten de dames en dames veteranen 1 lange afstand en de heren veteranen 1, 2 en 3 korte afstand en veteranen 3 lange afstand (DL, DV1L, HV1K, HV2K, HV3K, HV3L)
- om 12.40 uur de heren veteranen 1 en 2 lange afstand (HV1L, HV2L)
- om 13.00 uur de heren korte en lange afstand (HK, HL).

Na afloop worden de kampioenen gehuldigd en de prijzen uitgereikt. Ook besteden we aandacht aan de nummers twee en drie in elke categorie. Neem dus allemaal even droge kleding en geld mee voor een gezellig drankje ter afsluiting.

Dus tot 23 maart om **12 uur** (of iets later) op de baan.

TRIMLOPEN

Hier weer een overzicht van trimlopen in de omgeving.

Meer informatie over afstanden, starttijden, organiserende vereniging en tel.nr. voor inlichtingen kun je vinden in het [trimloopboekje](#) en in de Running Loopagenda. Van de laatste liggen nog enkele (gratis) exemplaren in de kantine.

De hieronder vermelde lopen op 16 maart en 13 april zijn onderdeel van het Zorg- en Zekerheid-circuit. Deze competitie wordt op 27 april afgesloten met de Omloop van Noordwijkerhout.

zo.	17 mrt. (Z&Z)	Voorschotenloop; 5-10-15 km	12.00 u. Voorschoten
za.	29 mrt.	CPC-Intern. halve marathon; o.a. 10/21,1 km	13.00/14.30 u. Den Haag
zo.	13 apr. (Z&Z)	Braassemloop; 5-10-20 km	11.00 u. Roelofarendsveen
zo.	13 apr.	Int. Mararthon; 42,195 km	12.00 u. Rotterdam

Namens de WTR-commissie,
Theo Edens

AV De Spartaan Trainingen WTR (zomer 2003)



Ingangsdatum: 31 maart 2003 Laatste training: 11 september 2003

MAANDAGAVOND	TIJD	TRAINERS
Sportief wandelen	19.00 – 20.15 uur	Luda v/d Reep; Marty van Rijnberk

Reserves: Evert van het Schip

DINSDAGGROEPEN (BAAN)	TIJD	TRAINERS
A – groep	19.00 – 20.30 uur	Nico Schriek; Jos Nederpelt
B – groep	19.00 – 20.30 uur	Nico Warmerdam; Jan v/d Berg
C/D – groep	19.00 – 20.30 uur	Joke Kaptein; John Zonneveld
A – groep	19.30 – 21.00 uur	Aad v/d Lans; Ab Schniedewind
B – groep	19.30 – 21.00 uur	Arie Vergunst; Marty van Rijnberk Leo Onderwater
C – groep	19.30 – 21.00 uur	Jan Eichhorn; Gert Vermeulen
D – groep	19.30 – 21.00 uur	Joke v/d Lans; Theo Edens
Middaggroep + (Opstapgroep april/mei/juni) ???	13.45 – 15.00 uur	Evert van het Schip; Lieskina Brouwer; Roel Smit

Reserves: Evert van het Schip; Piet Walraven; Leo Warmerdam; René v Geest; Hans Maarschalk

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

DONDERDAG GROEPEN (DUIN)	TIJD	TRAINERS
A – groep Marathon Rotterdam t/m 30 mei	19.15 – 20.30 uur	Nico Schriek; Jos Nederpelt Aad v/d Lans
B – groep Vanaf 30 mei	19.15 – 20.30 uur	Nico Warmerdam; Theo Edens René v Geest; Joop Marcelis
C – groep	19.15 – 20.30 uur	Evert van het Schip; Bert Beltgens
D – groep	19.15 – 20.30 uur	Greet Eichhorn; Gert Vermeulen
Sportief wandelen	19.15 – 20.30 uur	Luda v/d Reep; Marty van Rijnberk; Evert van het Schip
Middaggroep + (Opstapgroep april/mei/juni)	13.45 – 15.00 uur	Marty van Rijnberk; Roel Smit; Luda v/d Reep

Reserves: Ab Schniedewind; Leo Warmerdam; Lieskina Brouwer; John Zonneveld

Coördinatie: Bert Beltgens

Vertrek om 19.00 uur vanaf de baan, de training begint om 19.15 uur.

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

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

Reserves: John Zonneveld; Jos Nederpelt; Lieskina Brouwer; Gert Vermeulen.

Coördinatie: Leo Warmerdam

De Atletiekvereniging



"de Noordwijkerhoutse Strandlopers"

N.S.L.

organiseert op zondag 27 april 2003

DE OMLOOP VAN NOORDWIJKERHOUT.

De Omloop van Noordwijkerhout is de laatste wedstrijd die deel uitmaakt van het Zorg en Zekerheid Circuit. Het Zorg en Zekerheid Circuit is er voor iedereen: van echte recreanten tot doorgewinterde kilometervreters. De organiserende verenigingen (De Spartaan, Leiden Atletiek, Voorschoten 97, LVA Plantaris, Atletiek Klub Uithoorn en de Noordwijkerhoutse Strandlopers) zetten hun beste beentje voor, zodat de lopers kunnen genieten van het prachtige parcours door het mooiste deel van de bollenstreek.

De N.S.L. nodigt u hierbij van harte uit om aan 'de Omloop van Noordwijkerhout' mee te doen. De afstanden die u kunt lopen zijn de 5-10 en 21,1 km. Het parcours gaat geheel over hard wegdek. Het parcours van de halve marathon kan zich meten met één van de mooiste van Nederland. De route voert de loper door de duinen, het bos en door het fraaie bollenlandschap. Daarnaast kan de N.S.L. u, in samenwerking met de sponsors, 'Zorgverzekeraar Zorg en Zekerheid' en 'Sporteon Oostdam' uit Katwijk, uitstekende faciliteiten bieden.

Belangrijk om te weten:

Datum	Zondag 27 april 2003		
Start	De Halve Marathon start om 11.00 uur, de 5 en 10 km om 11.05 uur		
Start en finish	Ontmoetingscentrum 'de Schelft', Maandagse Wetering te Noordwijkerhout, telefoon 0252-376241		
Parcours	Door de duinen, het bos en langs bollenvelden, geheel over hard wegdek.		
Inschrijven	Op de dag zelf in 'de Schelft' vanaf 09.30 uur tot 10.45 uur.		
Inschrijfgelden	5 km	€ 3,-	gele startnummers
	10 km	€ 4,-	blauwe startnummers
	21,1 km	€ 5,-	rode startnummers
Herinnering	Zoals u van de NSL gewend bent, ontvangt u na afloop een leuke attentie		
Prijzen	Winnaars heren / dames: Gele startnummers € 50,-, Blauw € 60,- Rood € 70,- (alleen eerste prijzen) Sponsor sporteon Oostdam heeft voor het verbeteren van het parcoursrecord op de ½ marathon een bedrag beschikbaar gesteld van € 250,00. Het record is 1.13.36. (Hans Wubben 2002) Geen aparte prijs voor dames of heren, enkel de snelste tijd telt!		
Klok/registratie	Het startnummer dient op de borst te worden gedragen. Er staan klokken op de 5-10-15-20 km en bij de finish.		
Verzorging	Op diverse punten zijn verzorgingsposten met dranken en fruit.		
Kleedgelegenheid	Ontmoetingscentrum 'de Schelft' beschikt over voldoende kleed- en douchegelegenheid. U kunt hier vanaf 09.00 uur terecht. Tevens zijn er een massageruimte en een bewaakte garderobe voor tassen.		
Eindklassement Zorg en Zekerheid Circuit	Na deze laatste wedstrijd worden de diverse klassementen van het Zorg en Zekerheid Circuit opgemaakt. De prijsuitreiking is om ongeveer 13.30 uur en vindt plaats in 'de Schelft'.		
Meer informatie	Voor meer informatie over 'de Omloop van Noordwijkerhout' kunt u bellen met: Louis Aartman 071 - 3011415 (louis.aartman@planet.nl) of Ricus Vleugel 0252-374326, beiden na 18.00 uur. (r.vleugel@planet.nl)		
Website N.S.L.	http://www.av-nsi.nl		
Website OTIWANCO	http://dockhorn.www.cistron.nl/~dockhorn/zorgenzekerheid/		
	De medewerkers van OTIWANCO doen hun uiterste best om de uitslagen van de Omloop van Noordwijkerhout op de Z&Z site beschikbaar te hebben vanaf 27 april 2003 rond 18:00 uur.		

Loopgroepen op de openbare weg



Afgelopen zaterdag gingen wij vanaf de kantine van De Spartaan, zo als gebruikelijk op de zaterdagen van de even weken, weer met een aantal loopgroepen op pad. Het was prachtig fris winterweer met een vrolijk zonnetje, mijn lief wat wil je nog meer?

Na een inloopronde op de baan werd door één van de trainers de aandacht gevraagd voor de regels met betrekking tot het lopen op de openbare weg. Nu ben ik opgegroeid met de regel dat als je loopt op een weg zonder trottoir, dat is dus meestal buiten de bebouwde kom, dan loop je links van de weg. De gedachte hierachter is dat je het tegemoetkomende verkeer kan zien aankomen en je dus zo smal mogelijk kan gaan lopen. Voor het achteropkomende verkeer loop je niet in de weg en is er voldoende ruimte, zolang er geen tegenliggers zijn.

Volgens mij kennen de meeste mensen deze regel en is er dus weinig mis mee, dit was ook de boodschap van de trainer.

Een andere regel werd door de trainer aangegeven ten aanzien van het lopen op fietspaden. Op fietspaden is het de bedoeling dat wij, anders dan op de weg, **rechts** blijven **lopen**. Wij hebben in de Bollenstreek veel fietspaden en deze fietspaden zijn meestal bedoeld voor beide richtingen, zo als het fietspad langs de Delftweg, het pad naar de Corneliabrug en het fietspad vanaf de Kaagbrug langs de A44 achter Sassenheim.

Het zal wel toevallig zijn dat juist op de ochtend dat door de trainer nog eens werd benadrukt dat op fietspaden rechts moet worden gelopen, wij juist ook een niet meer zo heel jonge mevrouw op een snorfiets tegemoet liepen. Wel die mevrouw kende uitsluitend de regel dat lopers links behoren te lopen, want zij reed vol overtuiging door, op het voor haar linker deel van het fietspad. Maar daar liepen wij ook, in de veronderstelling dat wij rechts dienden te lopen. Gelukkig waren wij als klein kopgroepje met drie man en konden wij, op het laatste moment, een noodsporg naar links en rechts maken om zodoende lijf en leden te redden. De mevrouw snorde voorbij nog iets roepend over links lopen en verdween in de verte.

Het is van belang dat de door ons toegepaste regel, **rechts lopen op fietspaden**, ook bij andere weggebruikers bekend is.

Terug in de kantine vertelde ik dit voorval aan een looptrainer die al heel wat jaren loopervaring heeft. Hij kende de theorie achter het rechts op fietspaden lopen, daar is in het verleden goed over nagedacht. Door rechts te lopen is de achteropkomende fietser in de gelegenheid te zien of er een tegenligger aankomt en kan daar ook meer tijd voor nemen. Komt er een tegenligger dan kan de fietser

inhouden en inhalen zodra de weg vrij is. Wanneer wij links zouden lopen heeft een ons tegemoet rijdende fietser al snel weinig keuze. Hij is gedwongen op het voor hem linker deel van het fietspad te gaan rijden, waar mogelijk een tegenligger rijdt, of hij moet stoppen en dan staat hij de loopgroep ook in de weg. Als alle weggebruikers de regel voor loopgroepen, "**rechts lopen op fietspaden**", ook zouden kennen is deze regel zeker de beste oplossing. Het is de moeite waard om via de plaatselijke media bekendheid te geven aan ons gedrag als loopgroep op de openbare weg.



Overigens vind ik dat wij ons bewust moeten zijn van hoe andere weggebruikers onze aanwezigheid, als loopgroep van 20 tot 30 lopers, op de weg en op paden in het duingebied ervaren. Als wij met een gezellige koppel op pad zijn, kan het zomaar gebeuren dat wij met drie of vier personen naast elkaar lopen. Als er echt geen andere mensen lopen is dat natuurlijk prima. Komen er wandelaars of fietsers op ons pad dan moeten wij bereid zijn tijdig voldoende ruimte te geven. Met voldoende ruimte bedoel ik méér dan een halve meter waardoor de tegenligger eigenlijk in de berm moet gaan lopen of fietsen.

Afgezien van de kans op letsel, ingeval van een botsing met een (brom)fietser bij de betrokkenen is het ook van belang dat loopgroepen ervaren worden als sociale mensen. Hierdoor kunnen wij er vanuit gaan dat onze loopgroep activiteiten geaccepteerd zullen blijven worden. Je moet er toch niet aan denken dat er bijvoorbeeld voor het Waterleidingduin een verbod komt voor loopgroepen of dat sporten op de openbare weg niet langer in groepsverband mag. Nou ja dat is misschien wat ver gezocht, maar toch!

Laten wij er voor zorgen dat anderen geen onnodige hinder van ons hebben en geef die andere weggebruikers de ruimte waar zij recht op hebben.

Leo Onderwater

UITSLAG POLDERLOOP WTR-COMPETITIE AV DE SPARTAAN 16/02/2003

STNR	VOORNAAM	FAM.NAAM	CAT	PUNT1	PUNT2	PUNT3	PUNT4	TIJD5	PUNT5	TOTAAL
------	----------	----------	-----	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--------



466	Lonneke	Derriks	DK		98	96	96				290
470	Romara van	Noort	DK	98		100					198
479	Nanda van	Ruiten	DK				92				92
449	Eva v/d	Poel	DK	96	94						190
461	Leonie v/d	Plas	DK		100	98	100	00.21.14	100		398
431	Sonja van	Noort	DK	100	96	94	98	00.22.19	98		392
422	Claudia	Edens	DK	94	90	90	90	00.26.57	96		370
469	Nienke	Kragtwijk	DK			92	94	00.27.17	94		280
411	Astrid v/d	Berg	DK		92	88	88	00.27.24	92		360
894	Bianca	Streppel	DL				100	01.24.24	100		200
405	Eveline	Botter	DV1K	100	100	100	100				400
400	Tessy	Lenting	DV1K	98	98	98	98				392
467	Dorien	Wassenaar	DV1K		82						82
414	Marjan	Hofkes	DV1K	94	96						190
464	Anita v/d	Kamp	DV1K		86						86
437	Brigitt vd	Veek	DV1K	84							84
480	Marion	Keislair	DV1K				43				43
444	Petra	Randsdorp	DV1K								0
413	Inge	Kunnen	DV1K			96	94				190
426	Ellemiek	Schrama	DV1K	96	94	45	96	00.25.52	100		386
408	Lia	Wagterveld	DV1K	86	88	92	92	00.27.26	98		370
635	Gea	Kragtwijk	DV1K					00.27.27	96		96
418	Janny	Dofferhoff	DV1K	88	90	94		00.27.37	94		366
438	Jeannete v	Klink	DV1K	92	92		88	00.27.58	92		364
443	Marga	Kret	DV1K	90	98			00.28.01	90		278
478	Karin	Huisman	DV1K				90	00.28.03	88		178
435	Josephine	Nederstigt	DV1K	82	84	90	86	00.29.35	86		346
637	Ina	Oosterhof	DV1K					00.29.38	84		84
883	Monika	Riksen	DV1L				94				94
879	Thea	Baak	DV1L				92				92
818	Conny van	Schie	DV1L	96		98	46		50		290
885	Hanneke vd	Meer	DV1L				96				96
809	Linda	Valkenburg	DV1L	98	100		98				296
860	Hedwig v/d	Konijnenberg	DV1L	100		100	100	01.04.57	100		400
442	Cobie	Streppel	DV2K	100	98						198
401	Adrie van	Dam	DV2K								0
445	Anneke	Randsdorp	DV2K								0
425	Therese	Hoejenbos	DV2K								0
417	Joke v/d	Lans	DV2K	98	100	100	100	00.24.59	100		400
452	Gery v/d	Heuvel	DV2K	96	96		96	00.25.53	98		386
430	Fieke van	Noort	DV2K	94	94	98		00.26.25	96		382
416	Elly	Bennis	DV2K	92	92	96	98	00.26.30	94		380
436	Bep van	Duin	DV2K	90		94	94	00.29.37	92		370
471	Netty	Dekker	DV2K			92	90	00.30.34	90		272
434	Helene	Krause	DV2K	88				00.30.34	88		176
456	Joke	Borst	DV2K		90		92	00.31.37	86		268
819	Ricky	Slingerland	DV2L	92							92
893	Liesbeth	Samwel	DV2L				84				84
824	Ria	Schriek	DV2L	98		98	90				286
869	Gerda	Wassenaar	DV2L		92	90			45		227
889	Cobie	Streppel	DV2L				88				88
843	Kobie van	Braak	DV2L	94		92	86				272
861	Lieskina	Brouwer	DV2L	46	98		98	01.06.12	100		342
851	Lisette	Kaptijn	DV2L	100	100	100	100	01.08.02	98		400
816	Til	Duineveld	DV2L		96	96	96	01.13.38	96		384
897	Louise	Verdel	DV2L				94	01.14.01	94		188
815	Gusti de	Schipper	DV2L	96	94	94	92	01.17.49	92		376
865	Jeanete vd	Toorn	DV2L		90	88	82	01.30.54	90		350
473	Sarry de	Vries	DV3K			96	96				192
419	Greet van	Grieken	DV3K	100	100	100	100	00.28.55	100		400
427	Eefje	Wensveen	DV3K	98	98	98	98	00.31.33	98		392
STNR	VOORNAAM	FAM.NAAM	CAT	PUNT1	PUNT2	PUNT3	PUNT4	TIJD5	PUNT5	TOTAAL	
410	Marga	Kortekaas	DV3K	94	96	92	94	00.31.42	96		380
402	Bep v/d	Zwet	DV3K	96		94	92	00.31.44	94		376



880 Joke	Kaptein	DV3L					100			100
457 Perry	Joustra	HK		90						90
424 Jacco v/d	Weijden	HK	98	98	98		92			386
477 Arne v/d	Meer	HK					94			94
476 Wouter	Hoogkamer	HK					96			96
451 Wil van	Velzen	HK	47	94	92		86			319
475 Johan	Cederhout	HK					98	00.17.58	100	198
847 Edwin	Warmerdam	HK	96		96		90	00.19.50	98	380
455 Arnaud	Koot	HK		96	94		88	00.21.59	96	374
432 Ton	Jakobs	HK	92	92	90		84	00.25.11	94	368
420 Maarten	Hoogkamer	HK	100	100	100		100	00.56.51	92	400
844 Henny de	Groot	HL	94	80						174
800 Edwin v/d	Zwet	HL	92	96	98		98			384
862 William	Augustinus	HL	100							100
868 Arjan	Reerink	HL		78	78					156
846 Jan	Broekhuizen	HL	84	84	84					252
856 Addy van	Wieghen	HL	88							88
833 Martin	Kerkvliet	HL								0
878 Jos	Koster	HL			80		86			166
877 Ron van	Egmond	HL			86		90			176
848 Ferry	Kortekaas	HL	86							86
834 Patrick v	Ruiten	HL	98	100			100	00.56.27	100	398
857 Edwin	Teeuwen	HL	94	94	100			00.57.07	98	386
853 Marcel	Waaning	HL	96	98	96		42	00.57.24	96	386
820 Danny	Slootbeek	HL		92	94		96	00.59.32	94	376
831 Peter	Nederpelt	HL	82	88	90		92	01.01.27	92	362
858 Frank	Paff	HL	90	90	92		94	01.04.31	90	366
874 Danny v/d	Ploeg	HL		82	82		88	01.05.24	88	340
830 Hans	Maarschalk	HL	80	86	88		84	01.08.57	86	344
474 Anthon	Schalkers	HV1K			92					92
439 Frank	Melotte	HV1K	92							92
498 Sjaak v/d	Weijden	HV1K			96					96
441 Ton van	Haaster	HV1K	94							94
548 Willem	Boon	HV1K						00.16.41	100	100
463 Martin van	Rijssel	HV1K		100			100	00.18.59	98	298
412 Winfried	Dijker	HV1K	100	98	100		98	00.20.27	96	396
407 Laurens v	Schie	HV1K	98	94	98		94	00.22.06	94	384
468 Ron de	Ruiter	HV1K		92			92	00.22.10	92	276
406 Wim	Schouten	HV1K		88			88	00.24.38	90	266
429 George	Dofferhoff	HV1K	96	96			90	00.24.54	88	370
472 Gert-Jan	Booij	HV1K			94		86	00.24.55	86	266
821 Hans v/d	Veek	HV1K		90				00.25.16	84	174
840 Toon	Martin	HV1L	90	94	92		92			368
803 Piet	Walraven	HV1L	92	92	90		86			360
890 Ab	Schniedewind	HV1L					58			58
811 Hans v/d	Berg	HV1L					84			84
892 Peter	Zonneveld	HV1L								0
873 Martien	Vermeij	HV1L		78						78
882 Jaap van	Rijn	HV1L					56			56
827 Raymond d	Bouvrie	HV1L								0
806 Jan v/d	Voet	HV1L	72	64						136
804 Gied	Leuven	HV1L	94							94
837 Rob in t	Veld	HV1L	88							88
822 Nico	Went	HV1L		90	88					178
852 Lex	Verveer	HV1L	80	72			60			212
896 Joop	Marcelis	HV1L					70			70
870 Ton	Nederstigt	HV1L		68	72		72			212
832 Piet v/d	Hulst	HV1L			74		62			136
895 Jack de	Vroomen	HV1L								0
855 Nic	Wessels	HV1L		84						84
829 Ton	Korfage	HV1L					88			88
STNR VOORNAAM	FAM.NAAM	CAT	PUNT1	PUNT2	PUNT3	PUNT4	TIJD5	PUNT5	TOTAAL	
835 Cees	Rotteveel	HV1L								0
884 Rob v/d	Klauw	HV1L					78			78



802 John	Wassenaar	HV1L	100	100	100	100	00.57.41	100	400
863 Paul	Grimbergen	HV1L		98	98	98	00.58.23	98	392
845 Willem van	Klink	HV1L	98	96	96	94	00.59.01	96	386
810 Marcel	Konijn	HV1L	96		94	96	01.01.54	94	380
901 Ruud	Kortekaas	HV1L		76	82	76	01.05.28	92	326
808 Jan	Valkenburg	HV1L		80		96	01.06.16	90	266
801 Paul	Stelder	HV1L	86	86	84	90	01.06.17	88	350
872 Han	Ligtvoet	HV1L		88	78		01.07.31	86	252
812 Hans van	Noort	HV1L	84	82	86	66	01.07.56	84	336
817 Jim v/d	Zon	HV1L	82		80	80	01.09.32	82	324
814 Kees	Versteeg	HV1L	76	74	76	74	01.09.46	80	306
891 Rene van	Geest	HV1L				82	01.10.15	78	160
850 Rien v/d	Lans	HV1L	78	66		68	01.11.11	76	288
805 Hans	Adriaanse	HV1L	74	70	70		01.13.57	74	288
980 Tom	Rooijakkers	HV1L					01.15.14	72	72
895 Ton v/d	Toorn	HV1L				64	01.15.28	70	134
433 Dirk	Meurs	HV2K	86			43			129
453 Wim	Keizer	HV2K	98	96					194
440 Henny	Randsdorp	HV2K	100	98	98	98			394
403 Johan	Randsdorp	HV2K	89						89
465 Herman	Randsdorp	HV2K		84		96			180
462 Henk v/d	Spek	HV2K		82					82
460 Jan-Pieter	Tensen	HV2K		100	100	100	00.18.30	100	400
450 Peter	Randsdorp	HV2K	96		92	90	00.21.03	98	376
409 Frans v/d	Kraan	HV2K	89	94	96	94	00.21.11	96	380
428 Sako	Kroon	HV2K	92	90	94	86	00.21.17	94	370
404 Manfred v	Graven	HV2K		88	90	92	00.21.40	92	362
415 Jos	Nederpelt	HV2K	94	92			00.21.56	90	276
454 Paul van	Sijl	HV2K		86	88	88	00.22.43	88	350
888 Frans	Rusman	HV2L				74			74
866 Gerard	Kortekaas	HV2L		98					98
807 Wim	Cozijn	HV2L	96	94					190
839 Puck	Wensveen	HV2L			88	94			182
886 Dirk van	Egmond	HV2L				84			84
836 Hans	Hoejenbos	HV2L	42						42
894 Derk-Jan	Verdel	HV2L							0
881 Bert	Beltgens	HV2L				76			76
887 Patric	Kappert	HV2L				70			70
859 Kees	Landman	HV2L	100		100	100	00.57.50	100	400
826 Aad v/d	Lans	HV2L	98	100	98	98	01.00.14	98	394
867 Leo	Warmerdam	HV2L		96	96	96	01.04.54	96	384
813 Jan de	Vries	HV2L	92			92	01.06.27	94	278
876 Gerard	Beernink	HV2L			94	90	01.06.43	92	276
854 Leo	Onderwater	HV2L	90		90	86	01.09.28	90	356
825 Nico	Schriek	HV2L	94		92	88	01.11.24	88	362
871 Jos	Duineveld	HV2L		92	84	82	01.13.28	86	344
849 Frans	Haase	HV2L	86	88	86	78	01.17.24	84	344
841 Jan v/d	Berg	HV2L	88	90	82	80	01.17.57	82	342
864 Gerard van	Saase	HV2L		86	80	72	01.19.23	80	318
838 Ton	Meskers	HV2L	84	84			01.22.26	78	246
459 Johan	Vlot	HV3K		92	94	92			278
421 Theo	Edens	HV3K	100	100	100	100	00.23.49	100	400
446 Jan	Beelen	HV3K	98	98		98	00.25.40	98	392
423 Leo	Randsdorp	HV3K	96	96	98	96	00.26.56	96	386
458 Piet van	Diest	HV3K		94	96	94	00.28.24	94	378
447 John	Verkes	HV3K	94			90	00.29.53	92	276
828 Nico	Warmerdam	HV3L	100	100	100	100	01.06.04	100	400
823 Jan	Eichhorn	HV3L					01.17.58	98	98
842 Piet	Lenting	HV3L	98	98	98	50	01.20.30	96	390

Uitslag niet correct, neem contact op met Piet Lenting 414879 !!!

Nieuws uit de Technische Raad.



Een drukte van belang vanwege de voorbereidingen op de jaarvergadering en de daarmee gepaard gaande papierwinkel. Maar we hebben het achter de rug. Net als de NK's voor de A-junioren, de B-junioren en de senioren op de individuele nummers. Al weer een gepasseerd station.

Van alle groepen ziet u in dit clubblad de verslagen.

Afgelopen weekeinde waren de crosskampioenschappen in Harderwijk.

Met in de uitslag drie atleten uit onze eigen Villa Mila olv Holwerda:

Meisjes junioren B; 4.000 meter : 15 - Leonie van der Plas - 17:58

Jongens Junioren B; 6.000 meter : 46 - Jacco van der Weijden - 25:08

Heren Lang; 12.000 meter : 48 - Erik Bakker - 41:45

Veranderingen:

Met de carnaval in volle gang voor de meerkampers het NK op komst, is het verder relatief rustig. Relatief want de atleten verkassen weer van binnen naar buiten en zijn de baantrainingen voor het komende seizoen weer in het schema vastgelegd.

Er wordt al wel weer hard getraind op de baan door de marathonlopers ivm Rotterdam en Praag en ook de junioren A/B want de NK-junioren outdoor werpt haar schaduw ver naar voren. Hierover kunt u in dit clubblad ook het nodige lezen.

INFO.

Binnenkort is er een ouderavond voor de met name de CD-ouders. Als het goed is heeft U als ouder cq verzorger van een atleetje in deze categorie hierover een brief ontvangen.

Ook in het volgende clubblad het reilen en zeilen van de competities! Er is veel verandert en dus tijd voor een overzicht. Mede met het oog op de veranderingen zal hiervoor met de betrokkenen een bijeenkomst worden belegd.

Interne bijscholing

Aan het eind van het baanseizoen is er een avond voor de jeugdtrainers : springen als thema. Het geheel staat onderleiding van de trainingscoördinator Gerard Lenting en het specifieke deel onder leiding van Heino Stroet.

De halfjaarlijkse bijscholing voor de WTR-trainers is op zaterdag 12 april. Er zullen op deze ochtend algemene en specifieke oefeningen op het programma staan.

Indoor Gent met clubrecordregen voor Spartaanatleten. -door onze speciale medewerker-

Gent/Lisse- Bij de strijd om de nationale indoortitels, afgelopen zaterdag in Gent, was Romara van Noort de blikvangster voor De Spartaan. De snelle sprintster kwam met goud en zilver thuis. Maar de kleine delegatie (drie vertegenwoordigers bij de zowel de B-junioren als bij de senioren) viel vooral op door de vele clubrecords.

Bij het hoogspringen kwam Anouk Kragtwijk als C-juniore (14 jaar) in de buurt van het podium. Maar de nog onervaren Kragtwijk moest bij 1m61m passen toen de favorieten allemaal nog iets hoger sprongen. Even later kwam de lange Kragtwijk in actie bij de driesprong. Direct bij haar eerste poging landde ze na de hink-stap en sprong bij een indoorclubrecord voor C-junioren: 9.40 m. Haar

clubgenote Lonneke Derriks kwam als eerste jaars B-juniore op dit relatief jonge onderdeel goed voor de dag. Derriks verbeterde tot twee keer toe haar eigen clubrecord van drie weken geleden. Met haar 10.46 haalde ze de tweede plaats en een plaats in landenwedstrijd die over twee weken ook in Gent plaats zal vinden. De vijftienjarige vwo leerlinge uit Hillegom toonde haar aanleg door ook bij het verspringen deel te nemen. Terwijl haar sportvriendinnen al in competitie waren zat Romara van Noort alleen zich druk te maken op de tribune. De wervelwind uit Lisse had de lange sprint over 400 meter laten schieten. Maar op de korte sprintnummers de 60 en 200 meter is ze minder zeker van haar zaak. "Als de start maar goed gaat", verklaarde ze vooraf.

Bij de 200 meter lukte dit prima. De concurrentie was gelijk op achterstand gezet en Van Noort verzekerde zich met haar tijd van een goede baan in de finale. Op het kortste sprintnummer van de dag. Liet de zestienjarige havo-leerling zien dat ze veel meer in haar mars heeft. Haar acceleratie aan het eind had ze in de series niet nodig. Ontspannen kwam ze uit op: 7"93. De finale leverde een ongewoon beeld. De relatief grote Van Noort reageerde snel op het startschot en schoot tegelijk met de concurrentie het blok uit. Maar op het tussenstuk, normaal het sterke punt van Van Noort, maakte ze nu een kleine mistap. Marjorie Groenfelt profiteerde direct en de Spartaanatleten moest genoegen nemen met 7"94. Bleef dus het bij de serietijd



met een persoonlijk record en clubrecord. Voor het eerst dook de pupil van trainer John van der Zwet dus twee keer onder de 8 seconden.
In de finale van de 200 meter toonde de Spartaan sprintster zich een snelle leerling. De kleine foutjes uit de serie waren in de finale verdwenen, een fantastische tijd leverde haar naast het clubrecord ook de gouden plak op. 's Avonds glunderde Van Noort op de tribune toen bleek dat de senioren niet aan haar supertijd van 25"20 kwamen!"Dat had ik echt niet verwacht", stamelde ze. Twee A junioren beproefden hun geluk bij de senioren: Rick van Ruiten en Remona Fransen. Fransen werd een beetje de dupe van het strakke tijdschema. Ze moest kiezen tussen ver en hoog, ze koos voor ver maar

mistte net de finale (5.23) en zag bij het hoogspringen dat ze bij het hoogspringen die finale makkelijk had kunnen halen. Rick van Ruiten kwam wel in actie bij het hoogspringen, en maakte opnieuw indruk. Hij miste op een haar tot driemaal toe op 2.01. Nu moest de pupil van Heino Stoet zich tevreden stellen met een clubrecord: 1m. 96cm. Volgens de trainingscoördinator van de Spartaan missen de atleten een goede indoor trainingsgelegenheid. "Je ziet dat we echt wel talent hebben in de Bollenstreek. Met een kleine hal zouden we al een grote stap kunnen maken". Lenting hoopt op een mogelijke aanbouw van de geplande overkapping bij de tennisbanen.
In het senioren programma leverde Pieter van Langen een prima 800 meter af. Vanaf de

start liep de T.U.-student uit Hillegom op kop van het veld van de B-groep. Met vlakke rondetijden kwam Van Langen uit op een tijd van 1.54.87. Goed voor de achtste tijd overall en ook voor hem een clubrecord. Op de tribune glunderde Spartaan voorzitter Kees van Ruiten toen een van zijn leden Aad Grimbergen (als het kersverse bestuurslid algemene zaken van de KNAU) bij ceremonie protocolair de medailles zag uitreiken. "Ik denk dat we het goed hebben gedaan", sprak hij lachend. "Ik kijk nu al uit naar de Nederlandse Jeugd kampioenschappen in juni bij ons op de baan. Als het mooi weer is en het alleen records regent".

Groep	Ronde 1	Ronde 2	Ronde 3	Finale	Ploegleider
Pupillen	Eigen competitie				
C/D	10/5	24/5	14/6	13/9	Dennis Verhaar
Poule 517	AAV '36 Alphen a/d Rijn	LA Leiden	Ilion Zoetermeer	M1/j2> Hera J1/m2> De Keien	
	JD 1 ^e + 2 ^e div + MD 1 ^e + 2 ^e div JC 2 ^e div + MC 2 ^e div				
B j/m	11/5	25/5		7/9	Heino Stroet
Poule 42	PAC Rotterdam	Ilion Zoetermeer		?	
A j/m	27/4	22/6	-	14/9	Vincent v Blitterwijk
Poule 11	Phanos Amsterdam	PEC 1910 Zwolle		?	
Sen m 1 ^e div	18/5	15/6	29/9		Vincent van Stijn
Poule 3	AC TION Enschede	Hollandia Hoorn	?		
Sen m 2 ^e div	04/5	18/5	15/6	29/9	Edwin Warmerdam
Poule 31	AV'40 Delft	Clytoneus Woerden	AV Haarlem Haarlem	?	
Sen v 2 ^e div	04/5	18/5	15/6	29/9	John van der Zwet
Poule 31	AV'40 Delft	Clytoneus Woerden	AV Haarlem Haarlem	?	
Veteranen m	27/5	29/6	-	14/9	Aad van der Lans
	L.A. Leiden	Suomi Santpoort			
Veteranen v	27/5	29/6	-	14/9	
Poule 21	L.A. Leiden	Suomi Santpoort		?	

Baanatletiek De Spartaan seizoen 2003

Ingangsdatum: 3 maart

Dag	Tijd	Groep	Trainer(s)	Training
-----	------	-------	------------	----------



Maandag	18.00 – 19.30	D-junioren	<u>Dennis Verhaar</u> Arnoud Koot Nico van Noort	Algemeen
	19.00 – 20.45	C/B/A junioren	Heino Stroet	Algemeen
	19.00 – 20.45	Sprint	John van der Zwet	Kort
	19.00 – 20.45	C/B/A/sen	Edwin Holwerda	Mila
	19.00 – 21.00	B/A/sen	Gerard Lenting	Meerkamp
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	C/B/A junioren	John van der Zwet	Algemeen
	19.00 – 20.45	B/A/sen	John	Sprint
	19.00 – 21.00	B/A/sen	Gerard	Meerkamp
Donderdag	19.00- 20.45	C/B/A/sen	Heino Stroet	Springen
	19.00- 20.45	C/B/A/sen	John van der Zwet	Sprinten
	19.00- 20.45	C/B/A/sen	Edwin Holwerda	Mila
Vrijdag	17.00 – 18.00	Pupillen B + A	<u>Heidi van der Veek</u> Rory v. Noort Paul de Koning Wouter Hoogkamer Anouk Kragtwijk	Algemeen
	18.30 – 20.00	D-junioren	<u>Dennis Verhaar</u> Arnoud Koot Nico van Noort	Algemeen
Zaterdag		WTR		Baan/weg
				Duin

Meerkamp:

Dit indoorseizoen deden twee Spartaan atleten al een meerkamp. Bij de meerkamp vijflanden ontmoeting in Cardiff scoorden ze toen:

Rick Wassenaar 5371 (7,40 - 6,89 - 14,79 - 1,85/8,57 - 4,50 - 2.48,10)

Yvonne Wisse 4225 (8,68 - 1,73 - 11,42 - 5,94 - 2.14,35),

Op de ranglijst van vorig jaar : beide kampioen

1e> 5514 Rick Wassenaar 7.29 - 6.89 - 14.63 - 1.92/8.42 - 4.45m - 2.44.74

2e> 4.207 Yvonne Wisse

En ook de andere deelnemers

4.188 Rory van Noort

3.493 Eva van der Poel vorig jaar kampioen bij de meisjes B.

op de AT-lijst

6^e met 5.673 Rick Wassenaar Tallinn (Estland) 07-02-99

5^e met 4.225 Yvonne Wisse Cardiff (Wales) 26-01-03

TOP 10

Deze keer een top tien onder het motto: From Gun to Finish met close finishes. Geïnspireerd door de Sinas column over de fotofinish van Bram Som.

	Wat	Waar	Wie	Ook nog
1	"Visible lead but caught at the finish" Drama! Duurde tijden voor er een winnares was. Foto's van alle kanten en uit alle hoeken op de videowall.	WK 1993 Stuttgart	Devers – Ottey beide 10.82	Torrence 10.89
2	De beste 400 horden loper allertijden int op het nippertje goud en blijft uitgeteld liggen, terwijl hij normaal al een ere rondje zou hebben gemaakt	WK 1987 Rome	Moses – Harris- Schmid: 47"46 – 47"48 - 47"48	Tweehonderste, knipper met je oog en je hebt het gemist
3	Gwen Torrence was klip klaar (vier meter voor de rest) de snelste maar DQ > 163.3.	1995 WK Gothenborg	Ottey- Privalova 22"12	Ottey wint haar vijfde wk medaille!
4	Weer een sprint. Geen idee wie de winnaar zou zijn. Nu tussen twee youngster op een warme Hongaarse baan.	EJK 1995 Niregyhaza	Dwain Chamber vs Jamie Henthorn beide : 10"41	'n medaille voor RikkieWee Wassenaar
5	Alles kwam aan op de 800. Hidding loopt 2'12 voor Joyner maar achter Nunn die door 2'10'57 vijf punten meer scoort dan Joyner	1984 OS LA	Glynis Nunn 6390 o.s.record Jackie Joyner 6385	Hidding 7 ^e 6147 punten
6	5000 snelwandelen. Nog nooit gevolgd tot dit moment.	EJK 1985 Cottbus	Maria Cruz Dias en Reyes Sobrino 22'56"84	Medaille voor Lammertsma
7	Op de een na langste afstand een zeer spannende finish. Hele stadion uit zijn dak.	1996 OS Atlanta	Josua Tughwane – Lee Bong Ju : 2'12"36" om 2'12"39	Anne –de- Coubertin- van Schuppen liep bij de vrouwen mee.
8	5km op een jeugdtoernooi. Een fantastische kick. Met een slaande Kirui.	WJK 1992 Seoul	Gebreselassie tegen Isamael Kriui 13'36"06 – 13'36"11	Medaille voor Looye met paardestaart!
9	60 meter . Da's pas sprinten. De eerste WK titel voor "onze " Nelly	WK i 1987	Cooman –Nuneva- Bailey 7"08 - 7"10 - 7"12	
10	In de halve finales gaat het al heel hard. Good old Johnny Gray zit er ook bij. Onyancha loopt een pr, tellez loop teen pr en Kiptoo (mijn dark horse) ook. Dan de finale. De ontlading van de Noor die ik voor het eerst in Thessaloniki zag op het eijk 1991 zie ik nog steeds voor me.	OS 1996 Atlanta	Rodal 1'42"58 Sepeng 1'42"74 Onyancha 1'42"79 Tellez 1'42"85 Motchebon 1'43"91 Kiptoo 1'44 19.	De eerste vijf allemaal een pr !!
>>	Opmerkelijk: Ik weet het dit zijn wel erg gekleurde momenten. Maar wel momenten waar ik zelf bij was behalve 9 en 5 Bij alle genoemde momenten, behalve 9 en 4, was ook Charles van Commenee			

PS

Dit krijgt nog een staartje want er waren nog een aantal leuke. De volgende keer daarom spannende NK's. Weet je er ook één? Of een ander idee voor de top tien? Mail het naar gerardlenting@planet.nl



Strooigoed, door Gé van der Noorden.

Als er bij de redactie even niks te doen was. Dan moest er altijd nog wel strooigoed gemaakt worden. Kleine berichtjes die dienen als opvulling. Bal hoog op het dak opent nieuwe kantine. Trainer Slager ontslagen U kent ze wel. Ik lees nu af en toe Nederlandse kranten als ze achter gelaten worden door toeristen. Steeds meer oudjes overwinteren. Jammer dat de kranten niet worden geteleprint. De webversies zijn toch anders dan in hard-copy. En dat terwijl de winters alleen maar zachter worden in het koude kikkerlandje. Maar die kleine berichtjes zetten je soms op het spoor naar je eigen verleden.

Retro.

Aankondiging dat er programma op de tv komt over Quick. Vroeger kon je bij schoenenzaak Van der Helm kiezen uit twee sportschoenen. Witte en blauwe Adidas. Later kwamen daar voetbalschoenen bij: Quick dus. Want de schoenlapper was een echte schoenmaker! En hij herkende de kwaliteit. Quick. Maar ik wilde Puma. Want Jaap S. mijn atletiektrainer droeg van die prachtige schoenen: Puma Tokio. Alleen daarom al. Nu zie je steeds meer sportmerken schoenen in de oude lijn op de markt brengen als "gewone" kledinglijn.

Big Fun.

De dansgelegenheid waar we na een kampioenschap een keer tot in de kleine uurtje verbeleven is afgebrand. Gesprekken met kapsters, secretaresses, schoonmaaksters en huishoudschoolkippen. "Dus jij bent verantwoordelijk voor alle drie de noordelijke provincies?" Na deze vraag aan een vertegenwoordigster in haar en kappersartikelen deed C. het in zijn broek van het lachen. Nog steeds een running gag als iemand van mijn vrienden een nieuwe betrekking heeft, dus je hebt de verantwoording

De gelegenheid in Emmen is dus niet meer. No fun at the big fun anymore

Jamaica.

Las ik eerst bijna niks over de jeugd wereldkampioenschappen, schandalig! Komt deze voormalige Engelse kolonie vlak daarna in het nieuws vanwege overstromingen. Niet zo maar maar echt flink als gevolgen van een tropische orkaan, van wie mij de naam even ontschoten is. Het zal wel geen Carolina zijn geweest. De naam van wervelwind Kluft die het wereldrecord junioren op de zevenkamp scherper stelde, die daarna ook de camera's van Munchen bespeelde als een volleerde actrice. Deze neurote gaat het nog wel wat beter doen heb ik me door een meerkampgoeroe laten vertellen. Zal lastig worden als de oudjes terug komen: Lewis, Sasanovich, Barber enz..

Praag.

Ook wateroverlast in de Tsjechische hoofdstad. De overstromingen van het voorjaar hebben behoorlijk wat schade opgeleverd en nog steeds staat de metro onder. Vooral voor de elektriciteit is dit natuurlijk funest. Hier zou ook het dieptepunt liggen las ik uit de verslagen van Munchen volgens de vaderlandse persmensen die atletiek als specialisme hebben. Niet echt! Maar, wellicht kan ik later nog eens wat uit de oude doos halen: met resultaten en namen met nummers.

Wist u dat van Balkom hier overwintert.

Haarbanden.

Zijn weer in las ik. Maar niet de brede banden zoals die van Olivia Newton John. Nee van die dunne enge zwarte elastiekje zoals de Italianen ze vaker dragen. Haarbandjes! Misschien iets voor sprinters met lang haar.....

Ik denk dan altijd Arend, bijgenaamd de mug, die in ons schoolelftal op doel stond. Zijn lange haar met een elastiekje tot achter zijn oren gebracht. Na de wedstrijd zag je dan nog uren die striem op zijn voorhoofd.

Harkstede.

De seriemoordenaar woonde hier. Hoewel meer aan de kant van Ruischerbrug en Lageland. En aan de achterkant van de nationale roeibaan. Een heel stuk van de bewoonde wereld. In het kanaal waar een van de vermoorde hoertjes lag heb ik nog wel eens gezwommen. Luguber.

Ook hier vroeger een legendarische discotheek: Skopje. Volgers van drive-in shows (Veronica komt naar je toe, AVRO's TOPPOP discoshow enzo) herkennen het wellicht

Verslaggeving.

Door de satellietverbindingen kan ik in de plaatselijke kroeg af en toe naar de Nederlandse zenders kijken. Alleen als er geen hond is en geen voetbal op is. Maar dat is logisch. Op een van die spaarzame dagen zag ik een reportage over de Nederlandse lopers in Afrika. Wat een armoe. Ik bedoel die omstandigheden deed me denken aan de AJC-weekenden. En die baan! Het oude Olympiaplein was hierbij een wereldbaan. Het moet om de hoogte zijn geweest anders kan ik geen reden bedenken. Later hoorde ik uit betrouwbare bron dat Leon Haan deze reportage zelf had opgenomen en geregisseerd. Goed werk. Nu nog wat coaching door de afgezwaaide Theo Reitsma. Met als studiemateriaal: Barcelona '92 finale 800 meter vrouwen.

Deze keer dus geen column, lees daartoe een de Sinascolumn op het spartaannet.

Volgende keer meer over de beoogde nieuwe voorzitter van de KNAU.



"Wat leeft en groeit en ons altijd weer boeit".

"Nog nooit gezien", antwoordde hij. "Hoe kan dat nou! Je loopt toch ook de grote ronde"? Ik snapte er niks van. T. Liep al jaren in hetzelfde duingebied als ik maar had nog nooit de langharige koeien gezien. Na de BSE-crisis waren ze toch al weer een hele tijd terug. Prachtige langharige rode koeien die er vervaarlijk uitzagen met hun scherpe horens. Maar toen ze op "ons plekje" stonden waar ik oefeningen had gepland en ik een aai over een nieuwsgierige kop wilde geven draafde ze verschrikt weg. "Had ik mijn fototoestel maar bij me, verzuchtte Y. die iedere keer te laat is als we een dier ontdekken. "Waar dan? Ik zie niks", is haar stereotiepe opmerking. Vaak gaat het dan om een bonte specht die snel achter een stam wegkruipt. Of als de eekhoorns die achter elkaar jagen ook net achter een tak wegschieten als we dichterbij komen. Dit jaar veel buizerds. Ook nu weer scheert een prachtige roofvogel over de duinenrand voor ons uit. Het zonnetje schijnt over de bomen en verlicht het duin met prachtig geel licht. We maken nauwelijks lawaai, zijn nog niet helemaal wakker, en praten in korte zinnen tijdens het inlopen. In de duinpan staat N. met de skigroep en wij gaan over het paardenpaadje langs de bomenrij. "Daar heb je weer één" zegt P. Ik volg zijn hand maar zie het niet. De buizerd vliegt op en weet niet waar we naar toe gaan, hij besluit toch weer te gaan zitten. We buigen af en gunnen hem het uitzicht. Hij is neergestreken op een lage tak die net zo hoog is dat het open stuk goed te zien. Torenvalken heb ik al een tijdje niet gezien. De biddende vogels mis ik. Zou het komen dat er minder muizen zijn?

Lopen door de duinen levert iedere zondagochtend wel iets op. Wel veel reeën dit jaar merk ik. Op een van onze eerste trainingen dit jaar in de Amsterdamse waterleidingduinen, we hebben net de warming-up achter de rug, als op nog geen twintig meter acht reeën ons verbaast aan kijken. Ze gluren om het hoekje. Eerst zien we er twee maar als snel zien we ze allemaal. Bambi is er niks bij. We zijn er even stil van. In de kern van de training gaan we kris kras door het bos. We volgen de sporen en ook de wildpaadjes dwars door de stuiken. In een wandelpauze vragen we ons wat die reeën nou zouden denken als ze ons zo onbeholpen over die paadjes zien rennen. In de verte zien we dan twee reeën sierlijk het hazenpad kiezen. Alsof ze willen zeggen: kijk! zo doe je dat.

Als we de week er na in Middenduin het kleine rondje lopen en door zig-zag lopen zie ik uit mijn ooghoeken beweging op de helling. We trainen deze keer maar met z'n drieën ik wijs de andere twee op de bruine dieren. De schutkleur is op de helling perfect. Pas wanneer ze wegschieten zien de anderen de witte konten, tegen de achtergrond oplichten. Ook nu valt weer het gemak van de sprongen op. Wij ploeteren even later tegen de helling op van een andere heuvel. De bovenbenen

voelen zwaar en iedere stap lijkt moeilijker. Ik voel mijn beenheffers branden. Had ik ook maar vier benen, dan zou ik ook zo dartel de heuvel nemen. Een aantal weken terug was het witte kontje het enige wat niet te zien was. Maar het bruin stak nu scherp af tegen de maagdelijk witte sneeuw. We lopen op het zware zandpad langs het spoor als we de sporen ontdekken. Waarschijnlijk is het net over tien en arriveren de andere groepen in het gebied aan de andere kant de spoorlijn. De reeën steken langzaam over als we ze ontdekken tijdens de wandelpauze. We zoeken naar een pad waar de sneeuw nog niet vastgetrapt is en we niet steeds wegglijden. Op het zandpad is dit goed te doen. Ze kijken niet op of om en gaan richting Kraantje Lek. Wat ik dit jaar nog niet heb gezien is het vosje. Meestal loopt het kleine vosje een stukje mee. Op het pad langs een van de kanalen waar het drinkwater spoelt, zijn de bosjes zo hoog dat je hem dan af en toe uit het oog verliest. Maar dit jaar nog niet gezien, jammer. Wel hele kleine futen en ook aalscholvers en één keer een ijsvogeltje.

De zondagochtend. Bart Garrels en professor Foppi Brouwer. De andere wereld van zondagmorgen buiten de kerkgang is de sport en natuurlijk lekker weg in eigen land: met de zoete stem van Meta de Vries. Het is iedere keer weer een feest. Elke zondagmorgen opnieuw. Wat zullen we nu weer zien? Iedere keer denk ik dan aan Foppi Brouwer die zijn column op zondagmorgen altijd beëindigde met de woorden: "... en zo blijven we ons verwonderen over al wat leeft en bloeit en ons altijd weer boeit". Waarna een molenaar in het midden van het land het weer besprak aan de hand van de natuurverschijnselen.

Dit jaar iedere keer prachtig weer, behalve die keer dat ik er niet was. Regen, regen en nog meer regen. Voor de rest alleen maar prachtig. Prachtige luchten, prachtige kleuren, prachtige stilte. En dat allemaal zo dicht bij de stad. We zijn iedere keer twee uur weg. Weg van drukte, weg van sores, weg van de sleur. Het lopen in de duinen is iedere keer anders, iedere keer een belevenis. De laatste week van februari zien we voor het eerst een vlinder. Het spel met de elementen is een van de leuke aspecten van het lopen. Bij de oostenwind schuilen we achterin het bos, en bij wind uit zee blijven we bij de grote berg. De zon gebruiken we als het maar enigszins kan in de pauze. En als we een keer eens niet direct wat zien rennen of fladderen, halen we herinneringen op aan bekende atleten of atletiekmomenten. Na de training belonen we ons zelf met chocomelk bij de Oase.

Ieder jaar klinkt dan minimaal een keer: dit blijven we zeker doen, ook als we niet meer atletieken. En later dan waarschijnlijk met verreijker om de nek, fototoestel bij de hand en *Zien is kennen* in de binnenzak.

Winter 2003; Gerard Lenting.



Veteranen/Senioren/Junioren A/B

Spartaanse Sprintkanonnen

Sprinters gaan veel springen !?

Het wedstrijdseizoen staat weer voor de deur, de zaaltrainingen zijn afgerond, en het weer wordt weer beter. Hoogtijd om de sprintkanonnen even voor te stellen. Hoe staan ze er na de winter voor en wat zijn de doelen voor het nieuwe seizoen.

Om te beginnen met meervoudig **Nederlands Kampioene Romara Van Noort**.

De topper bij de dames loopt het liefst 200m maar op de 100m en de 400m kan ze ook goed uit de voeten. Ze heeft rustig getraind deze winter en gevlamd op de diverse NK's met als resultaat 2 gouden, 2 zilveren en 1 bronzen medailles. Als doel heeft ze een tijd onder 25" op de 200m. Met het NJK op eigen baan in het verschiet kunnen we een hoop lol beleven met deze snelle meid.

Dan is er **Vincent Schniedewind**, beter bekend als **Vinnie S.** overgekomen uit de meerkampgroep van Gerard. Hij heeft het advies uit de sprintkanonnen van juni 2002 ter harte genomen. Hij gaat zich vooral toeleggen op de 100 en 200m met af en toe een 400m en als ex-meerkamper zal hij ook nog verspringen blijven doen. Dat verspringen heeft nog gevolgen voor de rest van de sprinters. Er zijn namelijk meerdere weddenschappen afgesloten tussen Ed Warmerdam, Vincent van Blitterswijk en Vincent Schniedewind op het verspringen. Voorlopig is hij nog herstellende van een enkelblessure die hij opliep vorige maand tijdens een training op de baan. Dit terwijl hij juist een zeer goed winterseizoen gedraaid heeft. Hij liep in Gent bijvoorbeeld een sterk pr op de 200m. Als hij hersteld is zal hij z'n best doen om het NK in het Olympisch stadion in Amsterdam te halen.

De volgende is **Wouter Hoogkamer**, alias **SINAS**, de journalist en columnist tussen de sprinters. Wouter komt uit op de 400m. Vorig jaar viel, ondanks een pr, een beetje in het water, maar dit seizoen wil hij er uithalen wat er toen al in zat. Aan zijn winterseizoen zal het niet liggen. Hij heeft fanatiek getraind, afgezien van de buikspiertrainingen die hij vrijwel elke dag doet, trainde hij deze winter 7x in de week en ondanks kleine problemen met de lies heeft hij er vertrouwen in. Ook Wouter hopen we in actie te zien in het Olympisch stadion.

Dan een sprinter bij wie het vorig seizoen ronduit slecht ging: 100m en 200m loper **Vincent van Blitterswijk**, ook wel **Blit**. De oorzaak van dit slechte jaar is bekend. Dit winterseizoen kende ook de nodige tegenslag. De enkelblessure die hij opliep tijdens een duintraining is nog niet hersteld al gaat de krachttraining goed, kan hij nog niet voluit trainen. Hij zal de komende tijd benutten om te herstellen. En hoopt in de loop van het seizoen weer wat wedstrijdjes te doen, al is het maar met verspringen want hij dient verder te springen dan Vinnie S.

Nog iemand die een weddenschap afsloot met Vinnie S en Blit: **Ed Warmerdam**.

Afgelopen jaar heeft deze 100m en 110h loper weinig kunnen doen ivm blessures en de verbouwing van zijn huis. Maar zijn huis is bijna af en hij heeft rustig kunnen trainen afgelopen winter dus verwacht hij lekker door te kunnen trainen en af en toe een wedstrijdje mee pakken. En nu maar zien dat je 6.01m springt.

Dan de vorig jaar opnieuw begonnen **Jan Dofferhoff**, voor het gemak **Jan D.**, had vorig jaar als doel een goede 100m te lopen maar dat viel tegen. Dus werd besloten om een fanatiek winterseizoen te draaien. Ook dit viel tegen maar, ondanks een lichte enkelblessure en problemen met de schenen, verwacht hij progressie gemaakt te hebben en moet er een verbetering van zijn pr op de 100m en 200m in zitten. De 2e ploeg kan op hem rekenen. Al moet hij wel heel blijven bij zijn debuut op de 10-kamp in Schoonhoven.

De laatste is **Arie Barnhorn** al is er van deze 400m loper niets meer vernomen sinds de nieuwjaars borrel. Arie laat eens wat van je horen!!!!!!

De Sprinters



Uitslagen Februari

Loopnummers

Tijdens het NK verbetert Romara van Noort op zowel de 60m als de 200m haar eigen **clubrecord**. Op de 60m duikt ze 2 keer onder de 8 seconden: 7,93 is het nieuwe clubrecord bij de MB, MA en dames. Op de 200m verbetert ze zich tot 25,20. Hiermee stijgt ze ook naar de 4^e plaats op de **Nederlandse allertijdenlijst** van de MB.

Op de 800m bij de heren verbetert Pieter van Langen zijn eigen **clubrecord**, tijdens het NK komt hij tot een uitstekende 1.54,87.

Springnummers

Rick van Ruiten bedwingt een hoogte van 1,96 en scherpt daarmee zijn eigen **clubrecord** aan met 1 centimeter. Bij het hinkstapspringen verbetert Lonneke Derriks zich sterk met een sprong ruim over de 10 meter. 10,46 is het nieuwe **clubrecord** bij de MB, Ma en dames.

In dit clubblad zijn de indoorranglijsten van de technische nummers te vinden. Op- of aanmerkingen kun je altijd kwijt via CWA@spartaan.net.

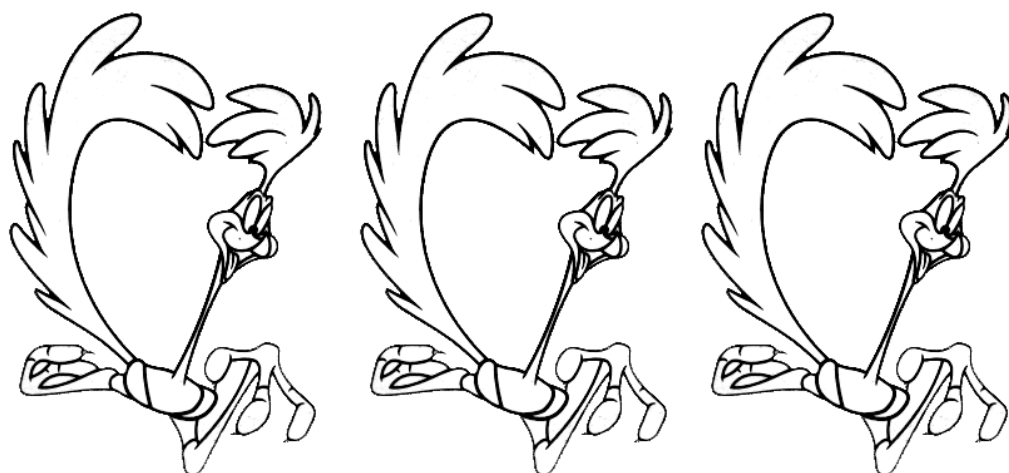
Uitslagen Februari

NK indoor Senioren - 15 februari

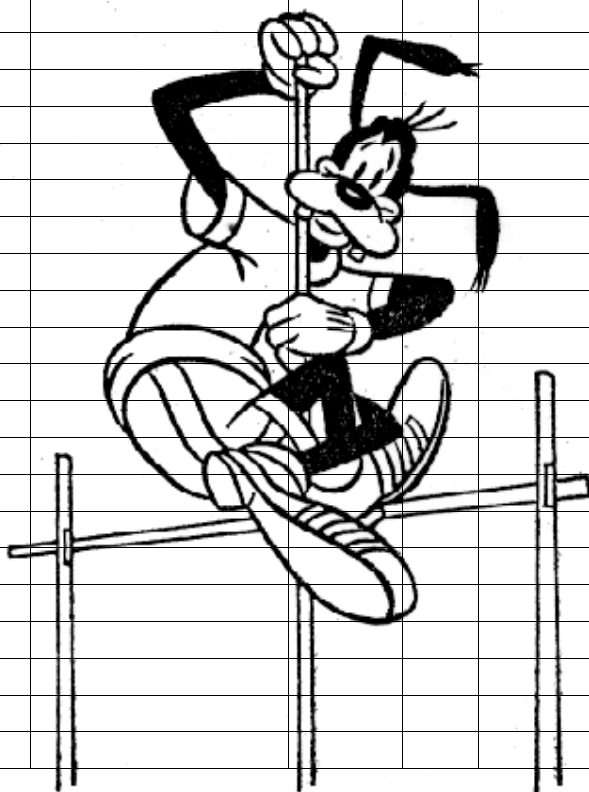
800m	Pieter van Langen	1.54,87	H
Ver	Remona Fransen	5,23	MA
Hoog	Rick van Ruiten	1,96	JA

NK indoor B-junioren - 15 februari

60m	Romara van Noort	7,93	MB
200m	Romara van Noort	25,20	MB
Ver	Lonneke Derriks	4,64	MB
Hoog	Anouk Kragtwijk	1,58	MC
Hinkstap	Lonneke Derriks	10,46	MB
	Anouk Kragtwijk	9,40	MC



INDOOR-Ranglijsten Jongens B					INDOOR-Ranglijsten Meisjes B				
Verspringen					Verspringen				
	<i>Naam</i>	<i>Prestatie</i>	<i>Jaar</i>	<i>Plaats</i>		<i>Naam</i>	<i>Prestatie</i>	<i>Jaar</i>	<i>Plaats</i>
1	Rick van Ruiten	5,92	2002	Gent (B)	1	Eva van der Poel	5,19	2002	Gent (B)
2	Ed Warmerdam	5,86	1995	Den Haag	2	Remona Fransen	5,06	2002	Gent (B)
3	Vincent Schniedewind	5,80	1999	Den Haag	3	Debby van der Kraan	4,98	1996	Den Haag
4	Vincent van Blitterswijk	5,75	1995	Den Haag	4	Anouk Kragtwijk	4,75	2003	Gent (B)
5	Michel Faas	5,51	1995	Den Haag	5	Lonneke Derriks	4,64	2003	Gent (B)
6	Pieter van Langen	5,09	1998	Dortmund(D)	6	Marit Suttorp	4,61	2001	Dortmund(D)
7	Bas Niewold	5,07	1997	Den Haag	7	Arna Feijt	4,57	1998	Dortmund(D)
8	Rory van Noort	5,03	2001	Dortmund(D)	8	Elize Fallon	4,53	2001	Dortmund(D)
9	Sander de Haas	4,98	1995	Den Haag	9	Dorien van Mansum	4,53	2002	Gent (B)
10	Maarten ter Hoeve	4,93	2001	Dortmund(D)	10	Nienke Kragtwijk	4,47	2003	Gent (B)
Hoogspringen					Hinkstapspringen				
	<i>Naam</i>	<i>Prestatie</i>	<i>Jaar</i>	<i>Plaats</i>		<i>Naam</i>	<i>Prestatie</i>	<i>Jaar</i>	<i>Plaats</i>
1	Casper van Sijl	1,85	1998	Dortmund(D)	1	Lonneke Derriks	10,46	2003	Gent (B)
2	Rick van Ruiten	1,85	2002	Gent (B)	2	Anouk Kragtwijk	9,40	2003	Gent (B)
3	Pieter van Langen	1,55	1998	Den Haag					
4	Bart Elst	1,50	1994	Lisse	Hoogspringen				
5	Rob Vreeburg	1,50	1994	Lisse		<i>Naam</i>	<i>Prestatie</i>	<i>Jaar</i>	<i>Plaats</i>
6	Vincent Schniedewind	1,50	1996	Lisse	1	Remona Fransen	1,65	2002	Gent (B)
					2	Eva van der Poel	1,58	2002	Gent (B)
Kogelstoten (5 kg)						Anouk Kragtwijk	1,58	2003	Gent (B)
	<i>Naam</i>	<i>Prestatie</i>	<i>Jaar</i>	<i>Plaats</i>	4	Roxanne van Noort	1,55	1998	Den Haag
1	Jelle Kool	12,37	2001	Gent (B)	5	Yvonne Meskers	1,45	1995	Lisse
2	Arne van der Meer	9,29	2001	Dortmund(D)	6	Elize Fallon	1,40	2002	Gent (B)
3	Martin van Blitterswijk	8,34	1999	Dortmund(D)	7	Maaïke Helmus	1,40	1994	Lisse
					8	Nienke Kragtwijk	1,40	2003	Gent (B)
					9	Maaïke Firet	1,35	1995	Den Haag
					10	Maaïke van Dijk	1,35	1992	Poeldijk
					Kogelstoten (3 kg)				
						<i>Naam</i>	<i>Prestatie</i>	<i>Jaar</i>	<i>Plaats</i>
					1	Remona Fransen	12,06	2002	Zuidbroek
					2	Eva van der Poel	12,04	2002	Gent (B)
					3	Roxanne van Noort	10,83	1998	Den Haag
					4	Yvonne Meskers	8,86	1995	Lisse
					5	Sonja van Noort	8,42	1998	Den Haag
					6	Miranda Hassing	8,40	1994	Lisse
					7	Andrea Lamboo	8,22	1995	Lisse
					8	Yvette Lefeber	8,12	1995	Den Haag
					9	Maaïke Helmus	7,68	1995	Den Haag
					10	Inge Arentshorst	7,64	1995	Den Haag
					Meerkamp (5-kamp)				
						<i>Naam</i>	<i>Prestatie</i>	<i>Jaar</i>	<i>Plaats</i>
					1	Eva van der Poel	3493	2002	Gent (B)
					2	Remona Fransen	2999	2001	Zuidbroek



INDOOR-Ranglijsten Jongens A					INDOOR-Ranglijsten Meisjes A				
Verspringen					Verspringen				
	<i>Naam</i>	<i>Prestatie</i>	<i>Jaar</i>	<i>Plaats</i>		<i>Naam</i>	<i>Prestatie</i>	<i>Jaar</i>	<i>Plaats</i>
1	Rick van Ruiten	6,43	2003	Gent (B)	1	Remona Fransen	5,50	2003	Zuidbroek
2	Vincent Schniedewind	6,33	2002	Gent (B)	2	Eva van der Poel	5,19	2002	Gent (B)
3	Roel Boon	6,29	1999	Den Haag	3	Debby van der Kraan	5,05	1998	Eelde
4	Rory van Noort	6,09	2002	Gent (B)	4	Anouk Kragtwijk	4,75	2003	Gent (B)
5	Ed Warmerdam	5,86	1995	Den Haag	5	Lonneke Derriks	4,64	2003	Gent (B)
6	Vincent van Blitterswijk	5,79	1997	Zwolle	6	Marit Suttorp	4,61	2001	Dortmund(D)
7	Michel Faas	5,51	1996	Den Haag	7	Arna Feijt	4,57	1998	Dortmund(D)
8	Pieter van Langen	5,09	1998	Dortmund(D)	8	Elize Fallon	4,53	2001	Dortmund(D)
9	Bas Niewold	5,07	1997	Den Haag	9	Dorien van Mansum	4,53	2002	Gent (B)
10	Sander de Haas	4,98	1995	Den Haag	10	Nienke Kragtwijk	4,47	2003	Gent (B)
Hoogspringen					Hinkstapspringen				
	<i>Naam</i>	<i>Prestatie</i>	<i>Jaar</i>	<i>Plaats</i>		<i>Naam</i>	<i>Prestatie</i>	<i>Jaar</i>	<i>Plaats</i>
1	Rick van Ruiten	1,96	2003	Gent (B)	1	Lonneke Derriks	10,46	2003	Gent (B)
2	Casper van Sijl	1,93	2000	Gent (B)	2	Anouk Kragtwijk	9,40	2003	Gent (B)
3	Rory van Noort	1,91	2003	Zuidbroek					
4	Paul Hartman	1,85	1995	Den Haag	Hoogspringen				
5	Joost van der Meer	1,80	2001	Dortmund(D)		<i>Naam</i>	<i>Prestatie</i>	<i>Jaar</i>	<i>Plaats</i>
6	Vincent Schniedewind	1,60	2002	Gent (B)	1	Mieke van Doorn	1,83	1973	Leiden
7	Pieter van Langen	1,55	1998	Den Haag	2	Remona Fransen	1,65	2002	Gent (B)
8	Bart Elst	1,50	1994	Lisse	3	Eva van der Poel	1,58	2002	Gent (B)
9	Rob Vreeburg	1,50	1994	Lisse		Anouk Kragtwijk	1,58	2003	Gent (B)
					5	Roxanne van Noort	1,55	1998	Den Haag
Polssstokhoogspringen					6	Yvonne Meskers	1,45	1995	Lisse
	<i>Naam</i>	<i>Prestatie</i>	<i>Jaar</i>	<i>Plaats</i>	7	Elize Fallon	1,40	2002	Gent (B)
1	Vincent Schniedewind	2,80	2002	Gent (B)	8	Maaïke Helmus	1,40	1994	Lisse
2	Rory van Noort	2,60	2002	Gent (B)	9	Nienke Kragtwijk	1,40	2003	Gent (B)
					10	Maaïke Firet	1,35	1995	Den Haag
Kogelstoten (6 kg)						Maaïke van Dijk	1,35	1992	Poeldijk
	<i>Naam</i>	<i>Prestatie</i>	<i>Jaar</i>	<i>Plaats</i>					
1	Rory van Noort	12,58	2003	Gent (B)	Kogelstoten (4 kg)				
2	Rick van Ruiten	12,48	2003	Gent (B)		<i>Naam</i>	<i>Prestatie</i>	<i>Jaar</i>	<i>Plaats</i>
3	Vincent Schniedewind	10,82	2002	Gent (B)	1	Eva van der Poel	11,34	2003	Zuidbroek
4	Wouter Hoogkamer	9,63 (6,25kg)	2000	Dortmund(D)	2	Roxanne van Noort	10,21	2002	Gent (B)
5	Arne van der Meer	8,88	2002	Gent (B)	3	Remona Fransen	10,17	2003	Zuidbroek
6	Tim Warmerdam	8,33 (6,25kg)	1999	Dortmund(D)	4	Fiona van Gerven	8,75	1996	Zwolle
					5	Sonja van Noort	8,44	2002	Gent (B)
Meerkamp (7-kamp)					6	Elize Fallon	8,20	2001	Dortmund(D)
	<i>Naam</i>	<i>Prestatie</i>		<i>Plaats</i>	7	Marit Suttorp	7,57	2001	Dortmund(D)
1	Rory van Noort	4188	2002	Gent (B)					
2	Vincent Schniedewind	4127	2002	Gent (B)					



INDOOR-Ranglijsten Mannen					INDOOR-Ranglijsten Vrouwen			
					Verspringen			
Verspringen					<i>Naam</i>	<i>Prestatie</i>	<i>Jaar</i>	<i>Plaats</i>
	<i>Naam</i>	<i>Prestatie</i>	<i>Jaar</i>	<i>Plaats</i>	1 Remona Fransen	5,50	2003	Zuidbroek
1	Rick Wassenaar	6,93	2002	Zaragoza(Sp)	2 Eva van der Poel	5,19	2002	Gent (B)
2	Rick van Ruiten	6,43	2003	Gent (B)	3 Debby van der Kraan	5,05	1998	Eelde
3	Vincent Schniedewind	6,33	2002	Gent (B)	4 Anouk Kragtwijk	4,75	2003	Gent (B)
4	Roel Boon	6,29	1999	Den Haag	5 Lonneke Derriks	4,64	2003	Gent (B)
5	Rory van Noort	6,09	2002	Gent (B)	6 Marit Suttorp	4,61	2001	Dortmund(D)
6	Ed Warmerdam	5,86	1995	Den Haag	7 Arna Feijt	4,57	1998	Dortmund(D)
7	Vincent van Blitterswijk	5,79	1997	Zwolle	8 Elize Fallon	4,53	2001	Dortmund(D)
8	Michel Faas	5,51	1995	Den Haag	9 Dorien van Mansum	4,53	2002	Gent (B)
9	Pieter van Langen	5,09	1998	Dortmund(D)	10 Marriet Aanhane	4,52	1995	Den Haag
10	Bas Niewold	5,07	1997	Den Haag				
					Hinkstapspringen			
Hoogspringen					<i>Naam</i>	<i>Prestatie</i>	<i>Jaar</i>	<i>Plaats</i>
	<i>Naam</i>	<i>Prestatie</i>	<i>Jaar</i>	<i>Plaats</i>	1 Lonneke Derriks	10,46	2003	Gent (B)
1	Rick van Ruiten	1,95	2002	Den Helder	2 Anouk Kragtwijk	9,40	2003	Gent (B)
2	Casper van Sijl	1,93	2001	Dortmund(D)				
3	Rick Wassenaar	1,92	2002	Tallin (Est)	Hoogspringen			
4	Rory van Noort	1,91	2003	Zuidbroek	<i>Naam</i>	<i>Prestatie</i>	<i>Jaar</i>	<i>Plaats</i>
5	Paul Hartman	1,85	1998	Den Haag	1 Mieke van Doorn	1,83	1973	Leiden
6	Joost van der Meer	1,80	2001	Düsseldorf(D)	2 Remona Fransen	1,65	2002	Gent (B)
7	Vincent Schniedewind	1,57	2001	Zuidbroek	3 Eva van der Poel	1,58	2002	Gent (B)
8	Pieter van Langen	1,55	1998	Den Haag	Anouk Kragtwijk	1,58	2003	Gent (B)
9	Bart Elst	1,50	1994	Lisse	5 Roxanne van Noort	1,55	1998	Den Haag
10	Rob Vreeburg	1,50	1994	Lisse	6 Yvonne Meskers	1,45	1995	Lisse
					7 Elize Fallon	1,40	2002	Gent (B)
Polsstokhoogspringen					8 Maaïke Helmus	1,40	1994	Lisse
	<i>Naam</i>	<i>Prestatie</i>	<i>Jaar</i>	<i>Plaats</i>	9 Nienke Kragtwijk	1,40	2003	Gent (B)
1	Rick Wassenaar	4,56	2001	Praag (TCH)	10 Maaïke Firet	1,35	1995	Den Haag
2	Vincent Schniedewind	2,80	2002	Gent (B)	Maaïke van Dijk	1,35	1992	Poeldijk
3	Rory van Noort	2,60	2002	Gent (B)				
					Kogelstoten (4 kg)			
Kogelstoten (7,26 kg)					<i>Naam</i>	<i>Prestatie</i>	<i>Jaar</i>	<i>Plaats</i>
	<i>Naam</i>	<i>Prestatie</i>	<i>Jaar</i>	<i>Plaats</i>	1 Eva van der Poel	11,34	2003	Zuidbroek
1	Rick Wassenaar	15,05	2002	Gent (B)	2 Roxanne van Noort	10,21	2002	Gent (B)
2	Arnout Koot	11,48	1999	Dortmund(D)	3 Remona Fransen	10,17	2003	Zuidbroek
3	Tim Warmerdam	8,63	2000	Dortmund(D)	4 Ellen van Noort	9,78	2002	Gent (B)
					5 Fiona van Gerven	8,75	1996	Zwolle
Meerkamp (7-kamp)					6 Sonja van Noort	8,44	2002	Gent (B)
	<i>Naam</i>	<i>Prestatie</i>	<i>Jaar</i>	<i>Plaats</i>	7 Elize Fallon	8,20	2001	Dortmund(D)
1	Rick Wassenaar	5514	2002	Tallin (Est)	8 Marit Suttorp	7,57	2001	Dortmund(D)

Testwedstrijden voor alle categorieën.

Zondag 6 april 2003.

Aanvang	Lopen	Groep(en)
11.00	40 meter	MPB '94
11.10	40 meter	JPB '94
11.20	40 meter	MPC '96/'95
11.30	40 meter	JPC '96/'95
11.45	60 meter	MPA '93/'92
11.55	60 meter	JPA '93/'92
12.05	60 meter	MD
12.20	80 meter	JD
12.30	80 meter	MC
12.45	100 meter	JC
12.55	100 meter	V
13.05	100 meter	M
13.20	6 min lopen	Pupillen J+M
13.35	1500 meter	V/M
13.45	Diploma – uitreiking	Pupillen J+M
13.45	60m horden	MD
13.55	80m horden	MC
14.05	80m horden	JD
14.15	100m horden	JC
14.20	100m horden	V
14.35	110m horden	M
15.00	1500 meter	JC
15.10	300 meter	V/M
15.20	1000 meter	MD/MC/JD
15.30	600 meter	MD/MC/JC
15.40	1000 meter	V
15.50	600 meter	V/M

Aanvang	Technisch	Groep(en)
11.00	ver 1	JC/MC
11.00	ver 2	JD/MD
11.00	hoog 1	JC/MC
11.00	hoog 2	JD/MD
11.00	kogel 1	MPA '93/'92
11.00	kogel 2	JPA '93/'92
11.40	kogel 1	MPB '94
11.40	kogel 2	JPB '94
12.00	ver 1	JPC '96/'95
12.00	ver 2	MPC '96/'95
12.30	ver 1	JPB '94
12.30	ver 2	MPB '94
12.30	hoog 1	MPA '93/'92
12.30	hoog 2	JPA '93/'92
12.40	bal 1	JPC '96/'95
12.40	bal 2	MPC '96/'95
13.00	kogel 1	V/M
13.00	speer 1	JD/MD
13.00	discus	JD/MD
13.30	speer 1	JC/MC
13.30	discus	JC/MC
14.00	hoog 1	M
14.00	hoog 2	V
14.00	kogel 1	JD/MD
14.00	kogel 2	JC/MC
14.00	speer	V/M
15.00	ver	V/M
15.00	discus	V/M

V=V+MA+MB, M=M+JA+JB.

Let op:

De junioren C en D doen naast de sprint een 4-kamp, waarbij zij kunnen kiezen tussen: a) ver, kogel, discus en b) horden, hoog, speer en c) 600/1000/1500 meter (zie chrono). Er wordt één klassement opgemaakt!

Op de technische nummers (behalve hoog) 4 pogingen (pupillen:3); bij het verspringen wordt bij iedereen gemeten vanaf de afzet!!



Vanuit de C/D hoek

Hallo C-junioren!

De polderloop werd onder zonnige, maar koude omstandigheden verlopen. De jongens waren er, op een geblesseerde Ruud na, allemaal. De meisjes waren deze keer duidelijk in de minderheid.

Jullie laatste wedstrijd is op 23 maart, dan wordt op de baan de coopertest gelopen. Komt allen!!!

Van Anouk kreeg ik nog wat indoor-uitslagen. Het puntentotaal zien jullie hieronder. Liesbeth.

PUNTENTOTAAL NA INDOOR-EN WTR-WEDSTRIJDEN

Meisjes C

Anouk Kragtwijk	12
Sietske van der Weijden	8
Esther Habers	8
Evelijn Plantenberg	8
Mara Broekhof	8
Hannah Overgaauw	8
Marianne Tolmeijer	2

Jongens C

Lars van der Meer	8
Tim Berk	8
Michiel Beekman	8
Daan van Niekerk	8
Dave Clemens	8
Ruud van Noort	6
Hein Heemskerk	6
Joost Verdel	6

INDOORWEDSTRIJD TE ZUIDBROEK OP 26 JANUARI

Meisjes C	hoog	hinkstap
Anouk Kragtwijk	1.55	9.23

UITSLAG INDOORWEDSTRIJD TE GENT OP 11 FEBRUARI

Meisjes C	ver	hoog
Anouk Kragtwijk	4.75	1.50
Nienke Kragtwijk	4.47	1.40

UITSLAG INDOORWEDSTRIJD TE GENT OP 15 FEBRUARI

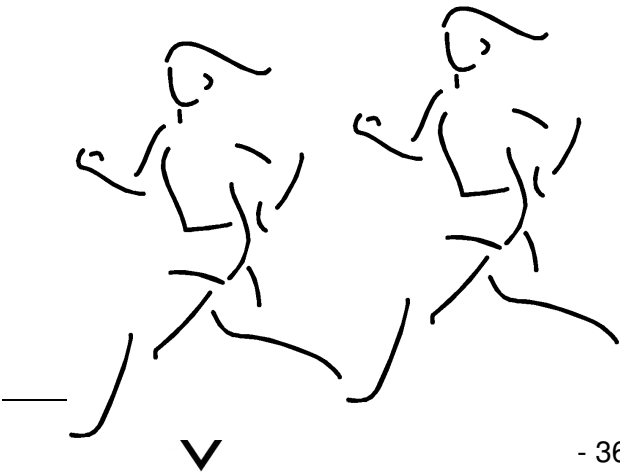
Meisjes C	hoog	hinkstap
Anouk Kragtwijk	1.58	9.40



Hallo Jongens en Meisjes D Junioren,

Het winterseizoen is bijna ten einde, nog één WTR loop te gaan.
Hieronder vinden jullie de tussenstand van de puntentelling.
Nog even voor alle duidelijkheid: Bij indoorwedstrijden telt alleen de deelname net als bij de WTR loopjes.
Als je deelneemt aan een wedstrijd die niet in het programma van de trainers is opgenomen kan je daar alleen prestatiepunten mee verdienen, dus geen punten voor de deelname.
Je moet zelf binnen twee weken na die extra wedstrijd je resultaten doorgeven aan Verona Leuven (tel 0252-416783 of via e-mail gied-verona@wanadoo.nl)

Tussenstand puntentelling						14 november 2002										
D Junioren Jongens						D Junioren Meisjes										
Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot					
1 Jeroen Habers	10	0	0	0	10	1 Chantal Selhorst	10	0	0	0	10					
1 Joost Leuven	10	0	0	0	10	1 Linda de Lange	10	0	0	0	10					
1 Renze Topper	10	0	0	0	10	1 Lisanne Slotboom	10	0	0	0	10					
2 Pascal Timmermans	8	0	0	0	8	1 Stephanie van der Meer	10	0	0	0	10					
3 Bart Vaneveld	6	0	0	0	6	2 Boukje v.d. Weijden	8	0	0	0	8					
3 Kars v.d. Weijden	6	0	0	0	6	2 Desi Meiland	8	0	0	0	8					
3 Oscar de Vroomen	6	0	0	0	6	2 Irma van Dijk	8	0	0	0	8					
3 Ronald Ruigrok	6	0	0	0	6	2 Mathilde Plantenberg	8	0	0	0	8					
4 Frank Beijk	4	0	0	0	4	3 Greetje Heemskerk	4	0	0	0	4					
4 Jeroen v.d. Kroft	4	0	0	0	4	3 Sascha Twigt	4	0	0	0	4					
4 Jonathan Deloo	4	0	0	0	4	4 Bianca v. Rooijen	2	0	0	0	2					
4 Jorris Ligtvoet	4	0	0	0	4	4 Inge van Kesteren	2	0	0	0	2					
4 Yassine Boulahfa	4	0	0	0	4	4 Sabine Horsten	2	0	0	0	2					
5 Jan v.d. Voet	2	0	0	0	2	5 Aurien Brouwer	0	0	0	0	0					
6 Bob v. Toor	0	0	0	0	0	5 Daphne van Maris	0	0	0	0	0					
6 Jelle Verwer	0	0	0	0	0	5 Femke Vasbinder	0	0	0	0	0					
6 Joerie v. Buren	0	0	0	0	0	5 Leonie Jansen	0	0	0	0	0					
6 René Bouwmeester	0	0	0	0	0	5 Melanie Biezen	0	0	0	0	0					
6 Thom Bogers	0	0	0	0	0											
6 Vincent v. Heiningen	0	0	0	0	0											
Dn = punten voor deelname (2)																
NN = punten nieuw nummer (1)																
EV = punten evenaring PR (1)																
PR = punten Persoonlijk Record (2)																



ZOMERKAMPEN 2003



Bestemd voor jongens en meisjes van 6 t/m 15 jaar

Dit is de **laatste keer** dat jullie de gelegenheid krijgen om je in te schrijven.
Benieuwd wie er allemaal tot nu toe mee gaan? Hier komen ze...

6 t/m 12 juli 2003 WANSSUM (8-11 jaar) kosten 115,00 euro

Femke Meulenbroek, Floor van Dijk, Tessa van Hateren, Marleen Westra, Lin Peterse,
Eva v.d. Voet, Charlotte Verdel, Faye Trossèl, Iris Dofferhoff, Joyce Duinhoven,
Michelle Bloemendaal, Linda Koning, Maartje Kragtwijk, Didi Loe
Hans van Hateren, Stefan de Rooij, Laurens Esmeijer, Wesley Stoker,
Lodewijk Schermer Voest, Aron Overgaauw, Mitchel Porcelijn, Kars Ruigrok, Luuk v.d. Ben,
Dwayne Henn, Luuk van Beek.

6 t/m 12 juli 2003 MEERLO (11-15 jaar) kosten 115,00 euro

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

13 t/m 16 juli 2003 MEERLO (6-8 jaar) kosten 70,00 euro

Silvia Kortekaas, Lianne v.d. Zwet, Merel Broekhuizen, Emma Galloway,
Aurèlie en Marie Deloo
Roel en Joost Teeling, Thom Sijpesteijn, Jan Ootes, Roel v. Winsen, Maarten v.d. Klauw, Tom
Hoekema, Thomas Llewelyn

Genoemde prijzen zijn inclusief reiskosten.

Het verschuldigde kampgeld s.v.p. overmaken op
giro 67.72.24 of op bankrek.nr. 33.65.77.680 t.n.v. de penningmeester De Spartaan Lisse
o.v.v. **kampgeld en naam van de deelnemer.**

Inschrijfformulieren inleveren **vóór eind maart 2003** bij één van de trainers of trainsters of bij
Marga Kortekaas, 1^e Poellaan 18, 2161 LB Lisse

Dus..... als je nu nog mee wilt, grijp dan deze laatste kans om je op te geven. Als je eenmaal
een keer mee geweest bent, dan laat het "kampvirus" je bijna niet meer los.
Zo onwijs leuk is zo'n kamp, zeker weten!!

Mochten jullie ouders nog meer willen weten, dan geef ik graag verdere inlichtingen.

Namens de kampcommissie
Marga Kortekaas
Tel.nr. 0252-411574

Kijk ook eens op www.jeugdsportkampen.nl



Tweedehands sportartikelen

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

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

Maar ja, wat moet je ermee?

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

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

Karin van der Helm
Derde Loosterweg 20
2182 CV Hillegom
0252-524212



Voorraad

ARTIKEL	MAAT	PRIJS	AANTAL
schoenen	33	20 euro	1x
schoenen	35	20 euro	1x
schoenen	35	15 euro	1x
hemdje	128	2 euro	1x
t-shirt	128	2 euro	1x
t-shirt	140	2 euro	1x
t-shirt	152	2 euro	2x
t-shirt	164	2 euro	1x





PUPILLENIEUWS

De lente zit er weer aan te komen, maar we zullen nog even moeten wachten voordat we weer wedstrijden op de baan gaan doen. De laatste cross hebben we bij het uitkomen van dit clubblad gehad. Zouden we het verenigingsklassement gewonnen hebben? In de tussenstand zoals ik heb gezien heb bij het schrijven van dit stukje stonden we eerste, maar Leiden Atletiek stond vlak achter ons.

Begin februari hebben velen van jullie de ijskoude getrotseerd door mee te doen aan de cross in Voorschoten. Nou ja cross???, we hadden beter onze schaatsen aan kunnen trekken en dan het parcours schaatsend afleggen. Gelukkig heeft iedereen de finish heel gehaald en toch trots dat ze weer hadden mee gedaan. We hadden deze dag zelfs een extra deelnemer, namelijk de moeder van Floortje Keller. Zij had het ondertussen zo koud gekregen, dat ze besloot mee te lopen. Knap gedaan!!! Ook de ouders die al die tijd in de kou hebben staan wachten natuurlijk weer bedankt voor jullie belangstelling en we hopen jullie ook tijdens het zomerseizoen weer langs de baan te zien.

Dat was het weer voor deze maand. Hieronder vinden jullie nog de uitslag van de cross in Voorschoten.

Allemaal weer veel plezier tijdens de baantrainingen!!



Namens alle trainers,
Heidi v.d. Veek
heidivanderveek@planet.nl

Uitslagen quattrocross Voorschoten '97

Minipupillen meisjes

Plaats	KNAUnummer	Naam	Vereniging	Eindtijd	Punten
1	502876	Denise Henzen	AV de Spartaan	03:39,4	10
2	999327	Lieke Brouwer	AV de Spartaan	03:41,9	9
3	999283	Joyce Velthuisen	Voorschoten '97	03:43,4	8

Minipupillen jongens

Plaats	KNAUnummer	Naam	Vereniging	Eindtijd	Punten
1	999296	David van Elk	AV de Spartaan	03:19,3	10
2	999288	Roel Teeling	AV de Spartaan	03:41,2	9
3	999326	Laurens van Rijn	AV Rijnsoever	04:03,9	8

C-pupillen meisjes

Plaats	KNAUnummer	Naam	Vereniging	Eindtijd	Punten
1	999333	Maaïke Boon	AV de Spartaan	03:11,2	10
2	999297	Didi Loe	AV de Spartaan	03:24,6	9
3	488164	Myrna Keizer	AV de Spartaan	03:25,5	8
4	999329	Merel Beekhuizen	AV de Spartaan	03:28,2	7
5	999251	Denise Jansen	Leiden Atletiek	03:31,3	6
6	999286	Nicole Meiland	AV de Spartaan	03:38,9	5
7	487218	Maaïke van Oosten	Leiden Atletiek	03:43,0	4
8	499222	Amber Wessels	AV de Spartaan	03:56,5	3

C-pupillen jongens



Plaats	KNAUnummer	Naam	Vereniging	Eindtijd	Punten
1	485837	Max van der Voet	AV de Spartaan	02:56,9	10
2	999318	Thijs Kwakkenbos	AV de Spartaan	03:02,9	9
3	999261	Kevin Meekel	AV de Spartaan	03:03,3	8
4	489251	Stan Ravensbergen	Leiden Atletiek	03:08,0	7
5	499220	Hans van der Woude	AV de Spartaan	03:10,9	6
6	478832	Jeff Hofman	Leiden Atletiek	03:14,5	5
7	495847	Maarten de Wit	AV de Spartaan	03:16,8	4
8	502872	Laurens Nieuwenhuizen	AV de Spartaan	03:17,4	3
9	493619	Ties van Sorge	Voorschoten '97	03:20,8	2
10	498579	Joost Teeling	AV de Spartaan	03:23,4	1
11	999290	Thijs Verdegaaal	AV de Spartaan	03:56,9	0

B-pupillen meisjes

Plaats	KNAUnummer	Naam	Vereniging	Eindtijd	Punten
1	488156	Yanise Zijlstra	AV de Spartaan	05:09,9	10
2	999294	Caecile Schalker	Voorschoten '97	05:24,2	9
3	495867	Michelle Bloemendaal	AV de Spartaan	05:26,2	8
4	493623	Hilde Pracht	Voorschoten '97	05:28,6	7
5	478851	Rineke Gordijn	Leiden Atletiek	05:33,5	6
6	489831	Nathalie Janssen	AV de Spartaan	05:34,2	5
7	999328	Lin Peterse	AV de Spartaan	05:39,3	4
8	999285	Lisanne Merkestein	Leiden Atletiek	05:45,9	3
9	491225	Anne van der Put	Leiden Atletiek	05:46,7	2
10	487212	Elke Brouwer de Koning	Leiden Atletiek	05:47,9	1
11	999317	Tessa van Hateren	AV de Spartaan	05:48,6	0

B-pupillen jongens

Plaats	KNAUnummer	Naam	Vereniging	Eindtijd	Punten
1	485838	Luuk van Beek	AV de Spartaan	04:41,5	10
2	990138	Pieter Teeuw	Leiden Atletiek	04:42,4	9
3	487211	Uzoma Onwudiegwu	Leiden Atletiek	04:44,3	8
4	492079	Tjeerd Roosjen	Leiden Atletiek	04:58,9	7
5	502871	Jan Ootes	AV de Spartaan	05:08,7	6
6	999330	Pieter Houtekamer	Leiden Atletiek	05:13,3	5
7	480099	Remco Bakker	AV de Spartaan	05:28,7	4
8	478549	Joey Kiel	Leiden Atletiek	05:31,8	3
9	999324	Bas van Dijk	AV Rijnsoever	05:37,3	2
10	999332	Stefan Harland	Voorschoten '97	05:43,1	1
11	999331	Rowan Ithouaja	Leiden Atletiek	06:09,5	0
12	501713	Elmar van Rijnsouw	Leiden Atletiek	06:10,2	0

A1-pupillen meisjes

Plaats	KNAUnummer	Naam	Vereniging	Eindtijd	Punten
1	999184	Amy Hofman	Leiden Atletiek	05:55,8	10
2	494582	Karien Robbers	Leiden Atletiek	06:04,7	9
3	495853	Jenny van der Peet	AV de Spartaan	06:28,3	8
4	503476	Rianne Marchand	Leiden Atletiek	06:31,9	7
5	458766	Nikki van Oosten	Leiden Atletiek	06:56,0	6
6	492841	Lily Ellens	AV de Spartaan	07:05,3	5



7	999291	Vicky de Jong	Voorschoten '97	07:12,0	4
8	470098	Faye Trossél	AV de Spartaan	08:03,4	3
9	999216	Lisanne van Beelen	AV Rijnsoever	08:07,9	2

A1-pupillen jongens

Plaats	KNAUnummer	Naam	Vereniging	Eindtijd	Punten
1	463576	Mark Ravensbergen	Leiden Atletiek	05:07,5	10
2	483759	Joris Bakker	Voorschoten '97	05:33,8	9
3	465443	Patrick Rusman	AV de Spartaan	05:40,4	8
4	475108	Leon van der Meer	AV de Spartaan	05:44,9	7
5	460042	Robbin van Putten	Voorschoten '97	05:45,3	6
6	473848	Jeroen Onkenhout	Voorschoten '97	05:55,2	5
7	999156	Koen van Splunter	Leiden Atletiek	06:23,7	4
8	504441	Ruben van Elk	AV de Spartaan	06:38,3	3
9	999303	Laurens Spruit	Leiden Atletiek	06:47,6	2
10	999287	Pascal Vis	Voorschoten '97	06:47,8	1
11	500784	Jesse de Graaff	Voorschoten '97	06:55,7	0
12	999176	Alex Spatharakis	Voorschoten '97	07:03,3	0

A2-pupillen meisjes

Plaats	KNAUnummer	Naam	Vereniging	Eindtijd	Punten
1	453867	Liesbeth Bos	Leiden Atletiek	05:38,0	10
2	999193	Els Hufen	Leiden Atletiek	05:55,0	9
3	999289	Simone Leuven	AV de Spartaan	05:57,3	8
4	471906	Janet Versmissen	Leiden Atletiek	06:04,7	7
5	453205	Eva van der Voet	AV de Spartaan	06:06,1	6
6	999325	Floor Keller	AV de Spartaan	06:33,3	5
7	471246	Suzanne Hendriks	Voorschoten '97	06:54,5	4
8	480145	Susan Starre	Voorschoten '97	07:12,8	3
9	438597	Suzanna van Duijn	AV Rijnsoever	08:12,8	2

A2-pupillen jongens

Plaats	KNAUnummer	Naam	Vereniging	Eindtijd	Punten
1	465469	Sjoerd van der Meer	AV de Spartaan	05:16,5	10
2	453870	Marien Teeuw	Leiden Atletiek	05:31,3	9
3	450953	Casper van den Berg	Leiden Atletiek	05:36,5	8
4	999199	Hans van Hateren	AV de Spartaan	05:44,6	7
5	471249	Jorrit de Jong	Voorschoten '97	05:44,8	6
6	492842	Tom van Beek	AV de Spartaan	06:18,1	5
7	990148	Frido van Rijnswou	Leiden Atletiek	06:47,1	4
8	999222	Marijn Winterink	Voorschoten '97	06:52,7	3
9	451822	Aron Overgaauw	AV de Spartaan	06:53,0	2
10	999189	Cas Görts	Voorschoten '97	06:54,2	1
11	478161	Bas van Biemen	Voorschoten '97	07:22,8	0
12	468071	Mathijs Meijer	AV de Spartaan	07:46,9	0

LET OP! - LET OP! - LET OP! - LET OP! - LET OP! - LET OP! - LET OP! - LET OP! - LET OP!



=====

De startpagina ziet er als volgt uit:

De organiserende verenigingen

Voor pupillen ... en D-junioren

Leeftijd op 31-12-2002	Categorie
7	Mini-pupillen
8	C-pupillen
9	B-pupillen
10	A1-pupillen
11	A2 pupillen

Bekijk hier de uitslagen van de gelopen wedstrijden en de klassementen:

- [Uitslag Quatro Cross Katwijk](#) op 9 november 2002
- [Uitslag Quatro Cross Leiden](#) op 7 december 2002
- [Uitslag Quatro Cross Voorschoten](#) op 1 februari 2003
- [Uitslag Quatro Cross Lisse](#) op 8 maart 2003
- [Klassement](#) (alle lopers, ook die met maar één of twee deelnames)
- [Eindklassement](#) (alle lopers, die uiteindelijk drie of vier keer hebben gelopen)
- [Verenigingenklassement](#)

Email contact: dockhorn@dockhorn.nl



























Hallo jongens en meisjes pupillen,

Het winterseizoen loopt alweer ten einde, nog één cross te gaan.

Als je de uitslagen en het klassement van de cross-wedstrijden wilt weten kijk dan op:

www.dockhorn.nl/pupillencross

Hieronder zie je de tussenstand van de puntentelling na 3 crossen en één indoor-wedstrijd.

Voor de nieuwe pupillen onder jullie nog even kort de spelregels:

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 werkt als volgt:

2 punten voor deelname aan een wedstrijd

2 punten voor een persoonlijk record

1 punt voor evenaring van je record

1 punt voor ieder nieuw nummer (dus wat je nog niet eerder op een wedstrijd had gedaan)

Er zijn een paar uitzonderingen:

Bij indoorwedstrijden telt alleen de deelname (dus geen persoonlijke records omdat de omstandigheden binnen heel anders zijn dan buiten)

Bij de wintercross wedstrijden telt ook alleen de deelname.

Als je deelneemt aan een wedstrijd die niet in het programma van de trainers is opgenomen kan je daar alleen prestatiepunten mee verdienen, dus geen punten voor de deelname.

Je moet zelf binnen twee weken na de wedstrijd je resultaten doorgeven aan Verona Leuven

(tel 0252-416783 of per e-mail: gied-verona@wanadoo.nl)

C Mini Pupillen Jongens							C Mini Pupillen Meisjes						
	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot		Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Roel Teeling	8	0	0	0	8	1	Denise Henzen	8	0	0	0	8
2	Jelle v.d. Zon	4	0	0	0	4	2	Lieke Brouwer	4	0	0	0	4
2	David v. Elk	4	0	0	0	4	3	Didi Nederstigt	2	0	0	0	2
3	Bob v. Noort	0	0	0	0	0	3	Marie Deloo	2	0	0	0	2
3	Cristopher Tranquille	0	0	0	0	0	4	Dana Bosman	0	0	0	0	0
3	Niels Duivenvoorden	0	0	0	0	0	4	Ilse v. Beelen	0	0	0	0	0
							4	Kevin Wiegertjes	0	0	0	0	0
							4	Linsay de Vries	0	0	0	0	0
							4	Marit Boom	0	0	0	0	0
							4	Nicky v.d. Steenhoven	0	0	0	0	0
C Pupillen Jongens							C Pupillen Meisjes						
	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot		Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Joost Teeling	8	0	0	0	8	1	Maaike Boon	8	0	0	0	8
1	Laurens Nieuwenhuizen	8	0	0	0	8	1	Merel Broekhuizen	8	0	0	0	8
1	Maarten de Wit	8	0	0	0	8	1	Myrna Keizer	8	0	0	0	8
1	Thijs Verdegaal	8	0	0	0	8	1	Nicole Meiland	8	0	0	0	8
2	Hans v.d. Woude	6	0	0	0	6	2	Amber Wessels	6	0	0	0	6
2	Max v.d. Voet	6	0	0	0	6	2	Claudia Mens	6	0	0	0	6
2	Thijs Kwakkenbos	6	0	0	0	6	2	Didi Loe	6	0	0	0	6
3	Kevin Meekel	4	0	0	0	4	3	Danique v. Leeuwen	4	0	0	0	4
3	Lex Verhoeve	4	0	0	0	4	4	Demi den Hoed	2	0	0	0	2
4	Bart Lagerweij	2	0	0	0	2	4	Dianne v.d. Meer	2	0	0	0	2
4	Joost Annaert	2	0	0	0	2	4	Floor Kardol	2	0	0	0	2
4	Roy Simons	2	0	0	0	2	4	Linda Kortekaas	2	0	0	0	2
4	Stephan Slemmers	2	0	0	0	2	4	Lisanne v.d. Zwet	2	0	0	0	2
4	Sven Cozijn	2	0	0	0	2	4	Silvia Kortekaas	2	0	0	0	2
4	Tom Hoekema	2	0	0	0	2	5	Iris Jansen	0	0	0	0	0
5	Alex v. Kesteren	0	0	0	0	0	5	Nienke Ligtvoet	0	0	0	0	0
5	Mark Kortekaas	0	0	0	0	0							
5	Thom Sijpesteijn	0	0	0	0	0							
5	Thomas Litan	0	0	0	0	0							
B Pupillen Jongens							B Pupillen Meisjes						
	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot		Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Jan Ootes	8	0	0	0	8	1	Yanise Zijlstra	8	0	0	0	8
1	Luuk v. Beek	8	0	0	0	8	2	Denise de Vroomen	6	0	0	0	6
1	Remco Bakker	8	0	0	0	8	2	Marleen Westra	6	0	0	0	6
2	Lodewijk Schermer V.	4	0	0	0	4	2	Michelle Bloemendaal	6	0	0	0	6
2	Willem Seelen	4	0	0	0	4	2	Nathalie Janssen	6	0	0	0	6
3	Bryan v Rooyen	2	0	0	0	2	2	Tessa v. Hateren	6	0	0	0	6
3	Dwayne Henn	2	0	0	0	2	3	Aur�lie Deloo	2	0	0	0	2
3	Joep Ligtvoet	2	0	0	0	2	3	Julia v.d. Putten	2	0	0	0	2



KLEURPLAAT



